

PORANNY TRENING NASZYCH KOLARZY NA OBOZIE W POLANICY

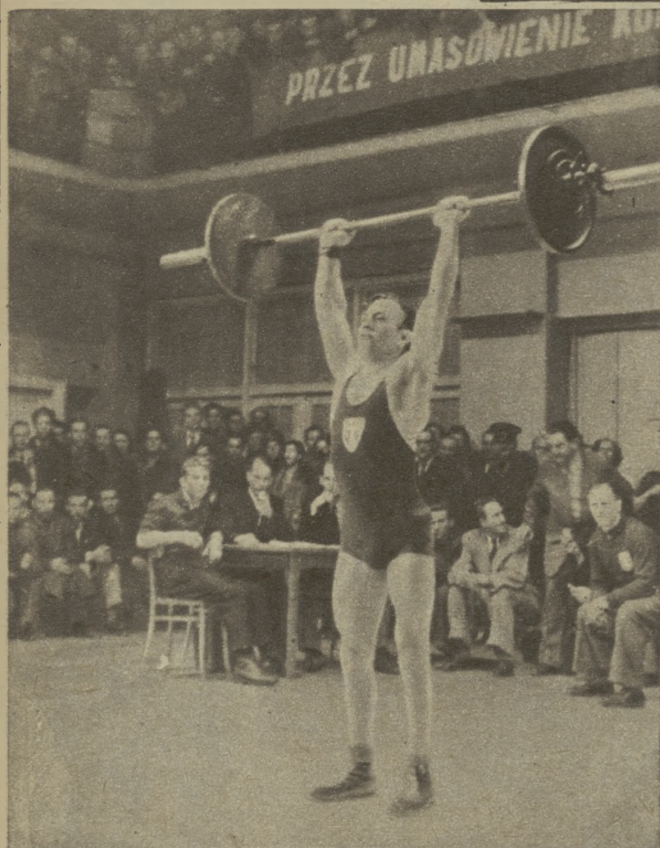
30 KWIETNIA ROZPOCZYNA SIĘ WYŚCIG POKOJU!

SPORT W OBJEKTYWIE



Do Warszawy przybyła bohaterska Francuska — Raymonde Dien, aktywna bojowniczka o pokój, która swego czasu rzuciła się na szyny kolejowe, aby nie przepuścić transportu broni przeznaczonej przez imperialistów francuskich na agresywną wojnę w Vietnamie. Na zdjęciu: Raymonde Dien serdecznie witana przez sportowców i licznie zebraną publiczność na zawodach FSGT—CRZZ.

(fot. C.A.F.)

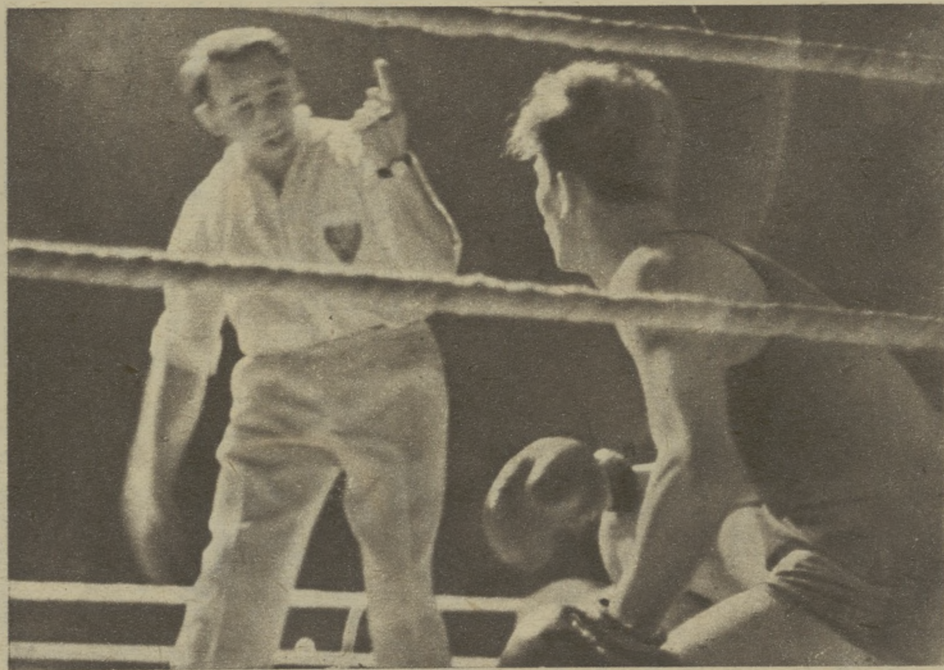


Ostatniego dnia marca rozegrany został w Warszawie mecz sztangistów pomiędzy reprezentacjami FSGT i CRZZ zakończony wynikiem remisowym 3:3. Na zdjęciu: zawodnik francuski Willaume (waga kogucia), który zdecydowanie pokonał zawodnika polskiego Kaczmarczyka osiągając ogółem w trójboju 247.5 kg

(fot. Franckowiak)

U dołu: w pierwszych dniach bm. gościła w Polsce drużyna bokserów szwedzkich, która rozegrała na terenie kraju trzy spotkania ulegając reprezentacji Polski 20:0 i Z. S. Włókniarz 15:5. Na zdjęciu Cleasenen na deskach po ciosie Antkiewicza.

(fot. Arczyński)

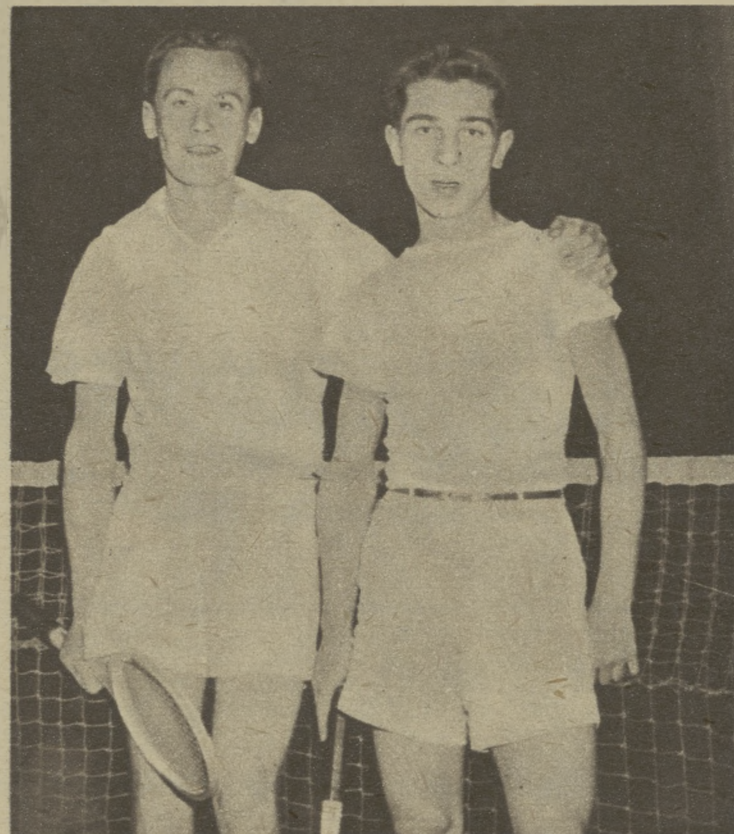




W pierwszych dniach kwietnia zakończyła się w Warszawie ogólnokrajowa narada trenerów lekkoatletycznych. Na zdjęciu uczestnicy narady.

(fot. Franckowiak)

Na zakończenie obozu treningowego dla tenisistów na krytych kortach w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie odbył się turniej tenisowy. Finałowe spotkanie w kategorii juniorów zakończyło się zwycięstwem Radzia (CWKS) (z prawej) nad Licisem (Stal).



W ramach zawodów strzeleckich pracowników oficerskiej Szkoły Piechoty najlepsze wyniki uzyskały ob. ob. Stanisława Konik, Maria Kuszera i Seweryna Jampolska.

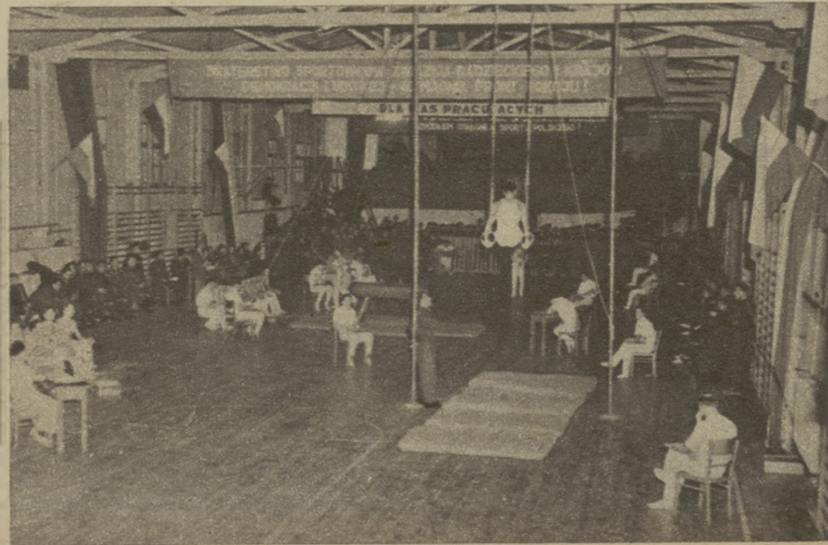
(fot. WAF)



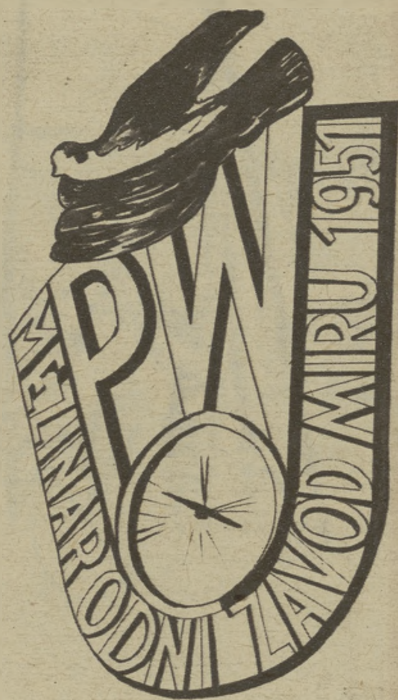


Dnia 20—22.III w Poznaniu w programie Spartakiady Wojska Polskiego odbyły się zawody w gimnastyce przyrządowej, szermierce i podnoszeniu ciężarów. Na zdjęciu: Fragment zawodów szermierczych między oficerami: Foktem i Laskowskim.

Ogólny widok sali podczas zawodów w gimnastyce przyrządowej.



WYŚCIG POKOJU
Praga—Warszawa



Po raz czwarty startować będą najlepsi kolarze krajów demokracji ludowej i robotniczych organizacji krajów kapitalistycznych w IV Międzynarodowym Wyścigu Pokoju „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“ na trasie Praga — Warszawa.

Z Pragi wystartują 1 Maja, w dniu międzynarodowej solidarności mas pracujących całego świata — najlepsi kolarze europejscy, by przebyć drogę łączącą stolicę dwóch krajów demokracji ludowej — Czechosłowacji i Polski.

Myśl zorganizowania wyścigu kolarskiego na trasie Praga — Warszawa zrodziła się w 1948 r. w Polsce. Znalazła ona poparcie redakcji ówczesnego „Głosu Ludu“, którego przedstawiciele wspólnie z przedstawicielami „Rudeho Prava“ — centralnego organu Komunistycznej Partii Czechosłowacji, przystąpili do zrealizowania pomysłu. W ten sposób zorganizowany został wyścig kolarski na skalę, jakiej nie znają historie sportu kolarskiego. Już pierwszy wyścig odbił się szerokim echem wśród rzesz miłośników sportu. Stał się on potężną manifestacją przyjaźni czechosłowacko-polskiej, a zorganizowanie zawodów w okresie poprzedzającym dzień 1 Maja związało je z obchodami Międzynarodowego Święta Pracy, dnia solidarności mas pracujących wszystkich krajów. Wyścig, rozegrany na dwóch trasach z Pragi do Warszawy i z Warszawy do Pragi, stał się symbolem braterskiej współpracy sportowców Polski i Czechosłowacji, stał się wspaniałą manifestacją przyjaźni czechosłowacko-polskiej.

Charakter wyścigu odzwierciedlał zasady szlachetnego współzawodnictwa sportowego, właściwego państwom budującym socjalizm, w których wychowanie fizyczne i sport obejmują milionowe rzesze obywateli i mają doniosłe znaczenie społeczne i wychowawcze.

Wyścig w 1948 r. pokazał, że narodził się nowy typ zawodów kolarskich, które swym zasięgiem i ogromem przewyższają to wszystko, co dotychczas znały kroniki sportowe nie tylko Polski i Czechosłowacji — ale całej Europy.

Wyścig w 1948 r., zwany popularnie W-P-W spełnił swe zadanie. Stał się wyścigiem braterstwa i przyjaźni, wyścigiem solidarności sportowców krajów ludowej demokracji.

Nie jest to przypadkiem, że wyścig powiązany został z datami 1 i 9 Maja, Świętem Pracy i Świętem Zwycięstwa demokracji nad faszyzmem. Nie było również przypadkiem, że organy prasowe dwóch partii — Polskiej Partii Robotniczej i Komunistycznej Partii Czechosłowacji wybrały te daty dla zorganizowania wielkiej, międzynarodowej imprezy sportowej. Te daty i fakt ideowego patronatu nad wyścigiem ze strony centralnych organów prasowych przodujących Partii Polski i Czechosłowacji — nadały całej imprezie głębokie znaczenie.

Następne lata wykazały, jak słuszna była myśl zorganizowania wyścigu. Z roku na rok rosła popularność tej imprezy, która wzbudziła olbrzymie zainteresowanie w całej Europie.

Międzynarodowy Wyścig „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“ stał się popularny nie tylko dlatego, że startowali w nim najlepsi amatorscy kolarze Europy, ale również dlatego, że uczestnicy wyścigu — to przedstawiciele klasy robotniczej i mas pracujących, to sportowcy związani z masami całym sercem i duszą.

Nie ma na świecie imprezy kolarskiej o podobnym charakterze jak Wyścig Pokoju „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“. Ani okrzyczany wyścig zawodowców „Tour de France“, ani „Giro d'Italia“, ani „Tour de Suisse“, czy wreszcie inne wieloetapowe wyścigi w Belgii, Holandii czy Luksemburgu.

Jak stwierdzili kolarze francuscy FSGT, startujący po raz pierwszy w Wyścigu Pokoju w 1949 r. — imprezę tę cechuje przede wszystkim atmosfera braterstwa i przyjaźni, atmosfera radości. Ma ona najbardziej demokratyczne cechy, niespotykane w wyścigach w krajach kapitalistycznych. Wyścig Pokoju nie jest wyścigiem sensacji, walką o zwycięstwo za wszelką cenę. Wyścig Pokoju pokazuje, jak propagować ideę walki o pokój i braterstwa między wszystkimi postępowymi sportowcami świata.

W 1950 r. w wyścigu po raz pierwszy startowali reprezentanci Niemieckiej Republiki Demokratycznej. W roku bieżącym zobaczymy ich na mecie w Warszawie. Powitamy ich z całą serdecznością, jako reprezentantów postępowych sił narodu niemieckiego, które razem z nami umacniają pokój i budują socjalizm.

Szlak tegorocznego wyścigu — z Pragi do Warszawy biegnie przez Czechosłowację i Polskę, dwa kraje tętniące pracą, nie znające bezrobocia i kryzysów. Szlakiem tym pojadą obok zawodników krajów demokracji ludowej i Niemieckiej Republiki Demokratycznej zespoły robotnicze krajów kapitalistycznych. Start tych zespołów — to żywy przykład międzynarodowej solidarności klasy robotniczej. Solidarność ta, mimo wysiłków reakcyjnych, zmarshallizowanych rządów, łączy narody całego świata w walce o pokój przeciw imperializmowi i kapitalizmowi.

Dziś śmiało możemy powiedzieć, że Wyścig Pokoju „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“ jest najwspanialszą imprezą kolarską nie tylko w Europie, ale na całym świecie.

Wyścig jest dowodem wielkiej siły i prężności sportu socjalistycznego, sportu krajów, w których kultura fizyczna jest nieodłączną częścią ogólnej kultury narodowej.

Tegoroczny, czwarty z kolei Wyścig Pokoju „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“ będzie jeszcze potężniejszą manifestacją pokojową, niż wszystkie dotychczasowe wyścigi. Start w wyścigu robotniczych kolarzy krajów kapitalistycznych — to żywa manifestacja pragnień narodów europejskich niedopuszczenia do remilitaryzacji Niemiec Zachodnich, niedopuszczenia do nowej wojny, nowej światowej rzezi. Dlatego będziemy szczególnie serdecznie witać kolarzy NRD oraz kolarzy z krajów, gdzie klasa robotnicza nieustępliwie walczy z reakcją o postęp i socjalizm.

Tak jak w latach ubiegłych, na trasie wyścigu zgromadzą się miliony czechosłowackich i polskich robotników chłopów i inteligentów, by zobaczyć najlepszych kolarzy europejskich, by manifestować jednocześnie na rzecz przyjaźni ze Związkiem Radzieckim, krajami demokracji ludowej budującymi socjalizm przy jego pomocy, na rzecz solidarności z masami pracującymi krajów zachodniej Europy, by manifestować swoją wolę walki o pokój, postęp i socjalizm.

Nie będziemy się zastanawiać kto wygra IV Międzynarodowy Wyścig Pokoju „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“. W wyścigu tym wszyscy są zwycięzcami. Są nimi dlatego, że w walce o pokój i socjalizm — zwycięstwo będzie nasze!

ZYGMUNT DALL



TRENING KOLARZA



W poprzednim numerze „Sportowca" podaliśmy jak należy trenować na rowerze użytkowym, dziś zajmiemy się sprawami treningu wyczynowców tj. kolarzy, którzy brali już udział w zawodach na precyzyjnych rowerach wyścigowych.

Kolarze przystępujący do treningu wiosennego mają już za sobą zimowe ćwiczenia gimnastyczne, wczesnowiosenne rowerowe biegi na przełaj oraz jazdę w terenie. Tego rodzaju „wstęp" do treningu umożliwi im już na początku sezonu rozpoczęcie intensywnej pracy, a przez to znacznie zbliży moment uzyskania wyczynowej kondycji.

Dodajmy jeszcze, że pierwszą część treningu, który nazywać będziemy treningiem wyczynowym — tak szosowcy jak i torowcy przeprowadzają jednakowo.

Pierwszy dzień treningu wyznaczymy sobie na niedzielę. Ubrani odpowiednio do pogody, ciepło, lecz swobodnie i przewiewnie, wyjeżdżamy na możliwie najlepszą gładką szosę. Wybraną, 70—km trasę należy przejechać swobodnym, równym tempem. Pierwsze jazdy muszą być dokonane bez większego wysiłku — zupełnie bez „zadyszki". Jest to „gimnastyka" mięśni nóg oraz wprowadzanie całego organizmu do jazdy wyczynowej.

Następne dni pracy, wtorek i czwartek, niczym nie będą się różnić od treningu niedzielnego. W następną jednak niedzielę dystans przedłużamy do 85 km — przejeżdżając tę przestrzeń nadal zupełnie swobodnie.

We wtorek, do przejechania, wyznaczamy sobie tylko 40 km. Jedziemy tempem mocniejszym, wymagającym już od kolarza wyraźnego wysiłku. Być może, że kolarz podejmie na tym dystansie tempo zbyt mocne, wywołujące zbyt wielkie zmęczenie. Należy wtedy zwolnić, starając się jednak utrzymać równe i dość mocne tempo, jednakowe na całym dystansie. W czwartek powracamy do spokojnego tempa, którym przejedziemy 75 — 80 km. Na treningach wielokilometrowych zwracamy uwagę na pracę nóg starając się, aby była ona płynna i harmonijna oraz, aby nogi pracowały w jednej płaszczyźnie, to jest żeby kolana nie odchylały się na prawo lub na lewo. Często, przy pomocy przerzutki, zmieniamy wielkość przekładni i sprawdzamy, która z nich przy normalnych warunkach terenowych i atmosferycznych, najbardziej kolarzowi odpowiada. Innymi słowy szukamy w naszej pracy na rowerze odpowiedniego rytmu. Zwracać należy baczną uwagę, aby prowadzenie roweru odbywało się po jednej linii bez jakiegokolwiek balansowania. W ogóle — w pierwszych tygodniach jazdy starać się trzeba tak na rowerze pracować, ażeby wszystkie ruchy wykonywane były jak najprawidłowiej:

1) maszynę prowadzić w idealnie prostej linii tak, ażeby koła toczyły się po szosie pozostawiając jeden pokrywający się ślad; rower nie może wykonywać ruchów na lewo lub prawo, w zależności od tego, która noga naciska pedał; jest to bardzo złe przyzwyczajenie i w ogólnym bilansie wyścigu a nawet treningu naraża kolarza na utratę znacznej ilości energii.

2) należy unikać „kiwania" się na boki, gdyż powoduje to balansowanie rowerem. Jeżeli kolarz nie może opanować kiwania się nad kierownicą, musi dążyć on do tego, ażeby ten ruch odbywał się wyłącznie w kierunku postępowym — w kierunku jazdy.

3) praca nóg odbywać się musi w jednej równoległej do ramy roweru płaszczyźnie. Odchylanie nóg na boki ogromnie utrudnia jazdę i powoduje szybsze zmęczenie.

4) cały korpus powinien swobodnie opierać się na siodle i rękach. Ręce o rozluźnionych mięśniach oparte na kierownicy, dłonie nie powinny być zaciśnięte, a jedynie swobodnie obejmować kierownicę — w taki jednak sposób, aby w każdej chwili mogły uruchomić hamulce.

Treningi odbywają się zwykle w grupie, pożytecznym więc będzie, aby kolarze zwracali sobie uwagę i poprawiali błędy. Pamiętajmy, że w naszym ustroju wspólnymi siłami dążymy do jak najlepszych wyników. Minęły czasy kiedy własne zdobycze ukrywane były jak najstaranniej, w celu osobistego ich wykorzystania. Dziś w dążeniu do jak najlepszych wyników w sporcie, do jak najproduktywniejszej pracy w życiu — zdobycze naukowe, techniczne czy racjonalizatorskie są własnością ogółu, gdyż służą i pomagają ogółowi. Sportowiec obdarzony największymi walorami fizycznymi zwycięża, ale jego zwycięstwo — właśnie wskutek wspólnego wysiłku myślowego, technicznego i organizacyjnego — jest zwycięstwem wszystkich polskich sportowców — a w naszym wypadku polskich kolarzy.

Konkretyzujemy — celem wielokilometrowego treningu jest:

1) gimnastyka mięśni i przygotowanie się do jazdy na coraz dłuższym dystansie

2) opanowanie techniki jazdy

3) znalezienie najkorzystniejszego rytmu.

W trzecią z kolei niedzielę nasz trening wielokilometrowy odbędziemy na przestrzeni 100 km. Jak zwykle jazda swobodna, zwracanie uwagi czy nie popełniamy błędów technicznych i zakończenie jazdy 250 — 300 m spurtem (spurt — jest to finisz, w który wkładamy pełny wysiłek).

Wtorek — jedziemy mocnym tempem 50 km. W czwartek równe spokojne tempo na dystansie 75 km. W niedzielę 100 km zakończone — 200 — 300 m finiszem.

Po każdym treningu należy jadąc na rowerze całkowicie odpocząć, po odpoczynku przebiec bez wysiłku około 700 — 1000 m, a następnie wsiąść na rower i jadąc wolno odpocząć zupełnie. Trening zakończyć ciepłym natryskiem lub krótką kąpielą.

Masaże w pierwszej części treningu są jeszcze zbyteczne. Te cztery tygodnie pracy przygotowały już kolarzy do podjęcia treningów w ich specjalności; torowcy pójdą na tor — szosowcy pozostaną na szosie, a jak powinni trenować opowiem Wam w następnym numerze „Sportowca".

F. SZYMCZYK

JAK ZDOBYĆ normę na SPO w KOLARSTWIE

Wszyscy rowerzyści, zrzeszeni i niezrzeszeni w kołach i klubach sportowych powinni być pierwszymi, którzy zrealizują hasło Sprawny do Pracy i Obrony. Posiadają bowiem sprzęt i nie mają żadnych przeszkód aby uprawiać kolarstwo i zdobywać kolarskie normy. Zdobycie odznaki zobowiązuje ich więc tymbardziej, że jazda na rowerze do pracy i z powrotem do domu lub też tylko uprawianie przejażdżek parę razy w tygodniu, znakomicie podnoszą sprawność człowieka pracy. Dlatego też każdy kolarz korzystający z roweru jako ze środka lokomocji, może z powodzeniem starać się o zdobycie norm SPO pierwszego, a nawet drugiego stopnia.

Normy odznaki SPO uzależnione są — jak wiemy — od wieku i płci. Przewidują one jazdę na czas na dystansie krótkim 500 m, do czego potrzebny będzie tor kolarski lub zwykła bieżnia, lub jazdę na szosie na dystansie: dla pierwszego stopnia 20 km (mężczyźni) i 10 km (kobiety), a dla drugiego wyższego stopnia—50 km (mężczyźni) i 20 km (kobiety). Do osiągnięcia tych wyników potrzebna jest szosa, która zwykle przebiega obok każdego najmniejszego nawet osiedla czy kolonii.

Poniżej podajemy dostępny dla wszystkich sposób treningu, ażeby z korzyścią dla zdrowia (bo to jest jedno z zadań odznaki SPO) zdobyć normę kolarską, bez względu na posiadaną zaprawę. Czas potrzebny na poprawienie kondycji pozwalającej uzyskanie koniecznego, przewidzianego normą czasu, nie zajmie nam więcej jak 2 tygodnie. Przed rozpoczęciem treningu przeprowadzamy szczegółowy przegląd roweru. Starannie go czyścimy, oliwimy piasty kół i mechanizm korbowy, płuczemy w nafcie łańcuch i starannie go oliwimy. Następnie sprawdzamy czy prawidłowo siedzimy na rowerze, o czym pisaliśmy już w „Sportowcu" i przystępujemy do treningu.

Podstawą wszelkich poczynań sportowych jest systematyczna praca, pozwalająca na coraz większe nasilenie treningu potęgującego nasze siły, wytrzymałość i sprawność. Ze względu na to, że normy pierwszego stopnia przewidują dystanse: 10 km dla kobiet i 20 km dla mężczyzn, przygotowania nasze pójdą w kierunku pokonania i opanowania w jak najszybszym czasie tych przestrzeni.

Trening rozpoczniemy w najbliższą niedzielę. Wyznaczony dystans (10 czy 20 km) przejedziemy swobodnym, lekkim tempem, bez większego wysiłku. Innymi słowy będziemy jechać tak, jak jedziemy zwykle do pracy, czy też gdy mamy załatwić jakieś sprawy w sąsiedniej wsi, miasteczku czy też innej dzielnicy miasta. Po przejechaniu dystansu sprawdzimy ile czasu straciliśmy na przebycie wyznaczonej trasy.

Następny trening wyznaczymy sobie na środę. Tym razem przejedziemy połowę obowiązującego dystansu, ale w tempie znacznie szybszym. Jeżeli takie zwiększenie szybkości zbytnio nas nie zmęczyło — w piątek przejedziemy cały dystans z podobną szybkością, starając się jechać cały czas dość mocnym, równym tempem. Jeżeli jednak wysiłek środowy był zbyt wielki — postaramy się w piątek utrzymać takie tempo, jak przy pierwszej próbie. W niedzielę znów skracamy czas przejazdu. Robimy to jednak ostrożnie — tak, ażeby jazda była wprawdzie wysiłkiem, ale wysiłkiem przyjemnym. W następnym tygodniu postępujemy podobnie. W środę jedziemy szybkim tempem pół dystansu, w piątek cały dystans, a w niedzielę, w siódmym dniu naszego treningu — jesteśmy już przygotowani do próby na zdobycie normy.

Zaproponowany przez nas trening bez najmniejszej obawy zastosować mogą wszyscy kolarze bez względu na wiek i kondycję fizyczną. Normy pierwszego stopnia, które podaliśmy w poprzednim „Sportowcu" będą bez trudu osiągnięte i oprócz podniesienia sprawności, przyniosą nam zadowolenie z osiągniętego wyniku.

Osiągnięcie normy drugiego stopnia wymaga dłuższego treningu. Dostępne są również dla każdego rowerzysty. Dla ich osiągnięcia trenować należy na tych zasadniczych dystansach, które podaliśmy wyżej, zaś w niedzielę przejeżdżać cały dystans (kobiety 20 — mężczyźni 50 km) równym, niezbyt męczącym, swobodnym tempem. Dodatkowy, trzytygodniowy trening po zdobyciu normy pierwszego stopnia pozwala kolarzowi na osiągnięcie z całą łatwością pożądanego wyniku.

Przeprowadzenie treningu w wyżej wymieniony sposób ułatwi kolarzowi również osiągnięcie norm na dystansie 500 m. Wystarczy zaznajomienie się z torem i jego wirażami, by po kilku dniach ćwiczeń ubiegać się o wypełnienie norm i na tym dystansie.

FR. S.



przed wyścigiem POKOJU

W dniu 19 marca br. rozpoczął się w Polanicy-Zdroju kolarski obóz przygotowawczy do IV Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego „Trybuny Ludu“ i „Rudeho Prava“ Praga — Warszawa. Obóz ten — jak określa to już sama choćby nazwa — ma za zadanie przygotować wszechstronnie naszych kolarzy do czekającej ich wielkiej imprezy. Tak więc: poprawić ich kondycję fizyczną, podnieść poziom opanowania techniki i taktyki jazdy — i to tak indywidualnej jak i zespołowej.

Pod wprawnym okiem państwowego trenera, Zygmunta Wisznickiego dzień dwudziestu kolarzy wypełniony jest intensywną pracą; a więc gimnastyka, wykłady teoretyczne, zajęcia praktyczne, zmiany gum, reperacje roweru, gry zespołowe i oczywiście — to najważniejsze — jazda.

Wielu spośród naszych Czytelników — miłośników kolarstwa wyczynowego zainteresuje zapewne harmonogram jazdy — ściśle, rzecz jasna, przestrzegany przez wszystkich członków kadry.

Czas trwania obozu przygotowawczego zaplanowano na cztery tygodnie. Trening czysto kolarski w tym czasie przedstawia się następująco:

TYDZIEŃ PIERWSZY

19.III — Otwarcie obozu
20.III — Jazda na trasie 100 km
21.III — Trening — przejażdżka
22.III — Jazda na trasie 100 km
23.III — Trening — przejażdżka
24.III — Jazda na trasie 150 km
25.III — Dzień wolny od zajęć — odpoczynek.

Łącznie w pierwszym tygodniu trwania obozu kolarze przejechać musieli 350 km.

TYDZIEŃ DRUGI

26.III — Trening — przejażdżka
27.III — 120 km
28.III — Trening — przejażdżka
29.III — 50 km na szybkość
30.III — 50 km na szybkość
31.III — Trening — przejażdżka.
1.IV — 180 km.

Łącznie w tygodniu drugim — 400 km.

TYDZIEŃ TRZECI

2.IV — Trening — przejażdżka
3.IV — 100 km
4.IV — 50 km na szybkość
5.IV — 100 km
6.IV — Trening — przejażdżka
7.IV — Trening — przejażdżka
8.IV — 200 km.

Łącznie w tygodniu trzecim — 450 km.

TYDZIEŃ CZWARTY

9.IV — Trening — przejażdżka
10.IV — Trening przejażdżka
11.IV — 100 km (I eliminacja)
12.IV — 200 km (II eliminacja)
13.IV — Trening — przejażdżka
14.IV — Trening — przejażdżka
15.IV — Zamknięcie obozu.

Łącznie w tygodniu czwartym — 300 km.

Pilny czytelnik zauważył, że już po drugim dniu trwania obozu kolarze przejechać musieli 100 km; zaś po dniu trzecim, poświęconym na trening — przejażdżkę powtórzyć ten wyczerpujący etap. Oczywiście wysiłek kolarzy był możliwy, gdyż zimy nie spędzili oni z założonymi rękami; spędzili ją oni na intensywnych przygotowaniach do nadchodzącego sezonu. Podstawę zimowego treningu, który u kolarza zaczyna się już w grudniu jest — jak i w innych dyscyplinach sportu — gimnastyka, w drugim etapie — gimnastyka i piłka ręczna (siatkówka, koszykówka, szczypiorniak), w trzecim — gimnastyka i biegi terenowe.

Kolarz — wyczynowiec już w styczniu siada na rower. Jazdę w tym okresie czasu przeplata biegami terenowymi.

Rzecz jasna, że nawet po najlepszym, najstaranniejszym przygotowaniu do nadchodzącego sezonu pewne elementy jazdy nie przez wszystkich kolarzy zostały jednakowo opanowane. Wynika to już choćby z indywidualnych predyspozycji zawodników, spowodowanych budową ciała, pracą serca itp., a dalej — z lepiej lub gorzej opanowanej techniki jazdy.

W podanym więc przez nas wyżej planie treningu obowiązującego kolarzy na polanickim obozie przygotowawczym przewidziano dni przeznaczone na doszlifowanie tych właśnie niedostatecznie przez kolarzy opanowanych elementów jazdy.

W dniach tych, oznaczonych w naszym harmonogramie drukiem tłustym, kolarze o małej szybkości ćwiczyć będą właśnie szybkość, kolarze, którym specjalnie „źle leży“ jazda pod górę — właśnie zdobywanie wzniesień, kolarze źle czujący się na szosie o słabej nawierzchni — właśnie jazdę po takiej drodze itp.

Czytelnik nasz zauważył także, że w trzecim tygodniu trwania obozu kolarze przejechać musieli w ciągu trzech następujących po sobie dni 250 km, a w tych jeszcze 50 km w bardzo szybkim tempie. Nie zdziwi się on, gdy przypomnimy, że obóz w Polanicy ma na celu przygotowanie kolarzy do wyścigu **wieloetapowego.**

Tak więc te trzy właśnie dni (100 km, 50 km bardzo szybko i 100 km) — staną się sprawdzianem istotnej wartości kolarza, mającego wziąć udział w wyścigu wieloetapowym.

Wynik tych trzech dni nie zadecyduje oczywiście jeszcze o ostatecznym składzie naszej 8 osobowej reprezentacji. W tygodniu czwartym czekają kolarzy dwie eliminacje — ale także i te nie są jedyną podstawą do ustalenia jej składu... o tym, kto reprezentować będzie nasze barwy w Wyścigu Praga — Warszawa zadecyduje zdrowie zawodnika, jego ogólna kondycja fizyczna, forma, technika i — bardzo ważne — znajomość taktyki jazdy w zespole. Jedno jest pewne — w Wyścigu Praga — Warszawa udział wezmą najlepsi!

W czasie trwania obozu przygotowawczego kolarze naszej kadry reprezentacyjnej są skrupulatnie badani przez specjalistę-lekarza. Roztacza on nad nimi stałą troskliwą opiekę, przeprowadza wszechstronne badania (waga, ciśnienie krwi, elektrokardiogramy, wpływ treningu na pracę organizmu itp.).

Wszyscy zawodnicy czują się doskonale, co w dużej mierze jest także zasługą kierownictwa obozu spoczywającego w doświadczonych rękach — ob. Tadeusza Piórkowskiego.

Kadrze zapewniono wygodne pomieszczenia w Domu Wczasowym „Górnik“. Czterokrotne dzienne posiłki są tak pożywne i obfite, iż kolarzom — mimo intensywnego treningu — zaczyna przybywać na wadze. Nad mięśniami zawodników czuwa stale zajęty pracą kwalifikowany masażysta.

Na zakończenie podajemy naszym Czytelnikom nazwiska, wiek i przynależność klubową członków kadry kolarskiej przebywającej na obozie przygotowawczym w Polanicy - Zdroju. Sześciu z nich oraz dwóch rezerwowych reprezentować już wkrótce będzie barwy Polski w wielkiej międzynarodowej imprezie — w IV Wyścigu Pokoju.

1. Mieczysław Wilczewski (Unia) Chorzów, 18 lat.
2. Stanisław Królak (Gwardia) W-wa, 19 lat.
3. Ireneusz Cuch (Gwardia) W-wa, 20 lat.
4. Stanisław Bąk (Gwardia) Kraków, 21 lat.
5. Henryk Hadasik (Unia) Chorzów, 21 lat.
6. Jerzy Liszkiewicz (Gwardia) Łódź, 24 lat.
7. Władysław Klabiński (Gwardia) W-wa, 25 lat.
8. Henryk Czyż (Kolejarz) W-wa, 27 lat.
9. Teodor Sałyga (Gwardia) Łódź, 27 lat.
10. Józef Sołtowski (Gwardia) Szczecin 29 lat.
11. Tadeusz Gabrych (Włókniarz) Łódź, 29 lat.
12. Roman Siemiński (CWKS), 31 lat.
13. Wacław Wójcik (CWKS), 31 lat.
14. Robert Nowoczek (Unia) Chorzów, 31 lat.
15. Wacław Wrzesiński (Kolejarz) W-wa 32 lat.
16. Lucjan Pietraszewski (Włókniarz) Łódź, 33 lat.
17. Wilhelm Weglenda (Unia) Chorzów, 35 lat.
18. Józef Kapiak (CWKS) 36 lat.
19. Władysław Wandor (Włókniarz) Kraków, 36 lat.
20. Marian Rzeźnicki (CWKS), 38 lat.



Polanica-Zdrój. Dom Wczasowy „Górnik“ — kwatera naszej kadry reprezentacyjnej na obozie przygotowawczym do IV Międzynarodowego Wyścigu Praga — Warszawa.



Zmiana gumy nie powinna trwać dłużej niż 40 sekund. Aby dojść do takiej wprawy, kolarze nasi powtarzają na obozie to ćwiczenie po pięćdziesiąt i więcej razy



W czasie krótkich przerw w treningu członkowie kadry reprezentacyjnej wysłuchają aktualnych pouczeń instruktora dotyczących techniki i taktyki jazdy.

Na prawo: Nie zawsze ćwiczą kolarze na asfaltowej szosie. Jazda po polnych drogach, zdobywanie uciążliwych wzniesień poprawia kondycję fizyczną, pomnaża siły.

Na lewo: wyjazd rowerzystów do I biegu eliminacyjnego. Bieg ten, w dobrym czasie ukończyli jako pierwsi Kapiak i Hadasik. W biegu II zwyciężyli: Klabiński, Pietraszewski i Królak

(wszystkie zdjęcia S. Rost).



Ćwiczenie zrywów — to często powtarzający się element treningu kolarzy na polanickim obozie przygotowawczym.

Na I etapie BIEGÓW NARODOWYCH

doskonalimy forme *biegową*

Gdy dojdzie do Waszych rąk ten numer „Sportowca" będziecie właśnie po pierwszym starcie w tegorocznym „Biegu Narodowym". Wielu z Was cieszy się z wypełnienia norm na SPO, wielu zakwalifikowało się do Biegów Powiatowych, które odbędą się już za 2 tygodnie (29 kwietnia). Niektórzy spośród Was wezmą udział w Biegach Wojewódzkich (6 maja), a nawet w Biegu Centralnym o Mistrzostwo Polski (20 maja).

Są wśród Was jednak i tacy, którzy nie zakwalifikowali się do Biegów Powiatowych. Nie zrażajcie się niepowodzeniem. Porażka niech będzie dla Was bodźcem do dalszego treningu. Przez systematyczne ćwiczenia dojdziecie do takiego poziomu, że w Biegach Jesiennych wypełnicie dalszą normę na SPO i nawet pokonacie swoich rywali.

Mistrzem od razu nie został nikt. Nawet Zatopek przegrywał niejednokrotnie w początkach swej kariery. Jeśli doszedł do wyników to dlatego tylko, że pracował intensywniej, regularniej i sumienniej od innych.

biegacze dobrze wytrenowani, bardzo silni i wytrzymali mogą ćwiczyć codziennie.

Dla orientacji podajemy *dla początkujących* 2-gą część planu treningowego na GTO stopnia II ułożonego przez doskonałego trenera radzieckiego Chomienkowa dla dystansów 3000 m dla mężczyzn i 1000 m dla kobiet.

Opierając się na powyższym schemacie każdy początkujący będzie mógł ułożyć odpowiedni dla siebie trening. Pamiętać należy o tym, że skracając dystans biegu przyśpieszać należy jego tempo.

Czołowi biegacze trenują stosując rozmaite rodzaje i tempa biegów.

Trening ich przedstawia się następująco:

1) Rozgrzewka (5 — 10 min. luźnego biegu i kilka ćwiczeń gimnastycznych).

2) Bieg na 800 — 1000 m w równym tempie.

3) Szybki marsz (5 min.).

Dystans dla mężczyzn	Wynik (około)	Dystans dla kobiet	Wynik (około)
4500 m	19.00 min.	2000 m	10.00 min.
4000 m	16.30 „	1800 m	8.30 „
3500 m	14.30 „	1500 m	6.40 „
3000 m	12.00 „	1200 m	5.20 „
2500 m	9.00 „	1000 m	4.20 „
2000 m	8.00 „	800 m	3.20 „
1500 m	5.30 „	500 m	2.00 „

Wszyscy — w miarę możności — kontynuujcie biegi na przełaj przez pola i lasy. Bieg stanowi przecież podstawę powodzenia w wielu dziedzinach sportu, jest ćwiczeniem doskonalącym sprawność serca i płuc, jednym ze środków przyczyniających się do podniesienia wydajności pracy.

Jak należy trenować, aby dobrze przygotować się do Powiatowych i Wojewódzkich Biegów Narodowych?

Ponieważ w ciągu krótkiego bardzo czasu, w ciągu pięciu tygodni, niektórzy zawodnicy startować będą aż cztery razy, wskazana jest — szczególnie dla młodych i niedoświadczonych biegaczy — wielka ostrożność w dawkowaniu treningu. Start w zawodach męczy, konieczny więc jest po starcie co najmniej jednodniowy wypoczynek. Tylko zawodnicy o najlepszej kondycji,

4) Biegi interwałowe: lekki bieg, po czym sprint 50 m, a następnie znów lekki bieg,sprint itd. aż do zmęczenia.

5) Błyskawiczne zrywy: z marszu, przejście do lekkiego biegu, po czym krótki, ale błyskawiczny zryw 6 — 8 m (4 — 5 kroków). Przy zrywie tułów wychylić mocno do przodu. Zryw powtórzyć kilka razy.

6) Bieg 150 — 180 m możliwie pod górę.

7) 1-minutowy bieg rozluźniający.

Dla przeciętnego zawodnika wystarczy zupełnie, jeśli trenować on będzie w okresie nasilenia zawodów 2 — 3 razy w tygodniu i to raczej lekko aniżeli zbyt forsownie. Wskazany jest dzień odpoczynku po zawodach i przed zawodami. Znajdą się może wśród Was i tacy, którzy ćwiczyć będą mogli codziennie, ale będą to rzadkie wyjątki.

Stopniuj trening według Twych możliwości i zaawansowania

W żadnym wypadku nie wolno organizmu przemęczać ani też ćwiczyć według planu treningowego rekordzistów. Stosując np. trening Zatopka, z pewnością zamiast postępów, skończyłbyś przetrenowaniem. Bo wyobraź sobie, że Zatopek w okresie forsownej zaprawy trenuje codziennie i w jednym dniu ćwiczy np.:

a) 5 szybkich biegów na 200 m (po każdym biegu dla wypoczynku „truchcik"na odległość 200 m)

b) 20 biegów 400 m z 200 m „truchcikiem" między biegami (poszczególne 400-metrówki Zatopek przebiega w czesie około 59 sek. Dopiero 15-te i następne okrążenia rekordzista świata przebiega nieco powyżej 60 sek.)

c) 5 biegów bardzo szybkich na 200 m z krótkimi przerwami wypoczynkowymi między biegami.

Podkreślić należy, że cały ten gigantyczny trening odbywa Zatopek bez jakiejkolwiek przerwy marszowej, wypoczywając jedynie w czasie biegu drobnymi, krótkimi krokami („truchcik").

Zaawansowany zawodnik układając trening musi przyjąć następującą zasadę: nie biegać bardzo długich dystansów w ciągłym, wolnym tempie „maratońskim". W tym okresie bieg taki nic nie daje. Stosujcie więc jak najwięcej biegów na 200 i 400 m na 3/4 szybkości. Ponieważ jednak Biegi Powiatowe i Wojewódzkie oraz Bieg Centralny odbędą się na dystansach dłuższych. (3000, 3500 i 5000 m) aniżeli Bieg Narodowy na szczeblu niższym (1000 m) wskazane więc jest przebiec co najmniej raz przed zawodami pełny dystans biegowy.

Po skończeniu treningu zawodnik nie powinien być wyczerpany. Trening ma sprawiać przyjemność. Nie biegać nigdy na treningu z wszystkich sił, a raczej bawić, rozkoszować się tempem biegu.

Każdy zawodnik przygotowujący się do Biegów Narodowych na wyższych szczeblach musi ułożyć sobie odpowiedni plan pracy treningowej biorąc pod uwagę dotychczasowe przygotowania, posiadaną kondycję, samopoczucie, wolny czas itd.

Po każdym treningu należy wziąć natrysk, ciało dobrze wytrzeć szorstkim ręcznikiem i zastosować automasaż. Łaźnia i masaż są o tyle wskazane, że prędzej usuwają zmęczenie. Niektórzy jednak czołowi zawodnicy (np. Zatopek) nie używają masażu ani łaźni. Zatopek po skończonym treningu bierze ciepły natrysk i wyciera się ręcznikiem energicznie przez 5 minut.

Najbardziej odpowiedni trening dla danego zawodnika da się ustalić dopiero po licznych próbach i doświadczeniach notowanych starannie w książeczce treningowej.

ST. M.



Wojciech Lipniacki

BIEG HUMANITÉ



W. Kazancew

Dziś w Paryżu wielki jest dzień:
bieg Humanité w osiemdziesięciolecie Komuny.
Na trybunach Cachin.
Na trasie — tłumy.

5000 biegaczy na starcie.
Strzał. Ruszyli. Lecz czemu tak uparcie
policjant i żandarm przeklina?
Co znaczą tych tłumów owacje?
Na przedzie czerwona koszulka Wanina.

Wieje wiosenny wiatr. A przez Paryż
prowadzone brawami milionów
na czele biegu czerwone koszulki — jak sztandary —
Patrzcie. Patrzcie. Pierwszy Siemionow.

Wpadł na metę... Entuzjazm tłumów za nim.
Już nie krzyczcie. Nie bijcie braw. Przestańcie.
Oto dobiega drugi: — Wanin.
Oto jest trzeci: — Kazancew.

Lecz tłum wiwatuje coraz głośniej.
Wiwaty niesie nad miastem wiatr.
Wielki bieg skończony. Pierwszych miejsc osiem
zajęli biegacze Kraju Rad.

A teraz biegną kobiety.
Znów one na przedzie... Widzicie?
Znów zwycięsko przychodzi do mety
osiem radzieckich zawodniczek.

Tłumy idą do domów. W oczach nowa nadzieja.
Łzy radości w niejednym oku:
— Nie złamie Francuzów rząd Queuille'a.
Wygramy pokój.

I płynął wraz z tłumem radosny szmer.
I powtarzał chłopiec chłopcu:
— Wygramy pokój. Z nami ZSRR,
w nim miliony takich sportowców.

abecadło techniki piłkarskiej



UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

Kiedy napad „Unii" w czasie pierwszego spotkania ligowego nie mógł strzelić bramki, na czas rzutu z rogu ściągnięto pomocnika Bartylę. Podana górą piłka, została przez niego skierowana głową do bramki i mimo interwencji Stefaniszyna piłka znalazła się w siatce. Niezaprzeczalna to prawda, że dobry piłkarz powinien opanować grę głową. W nowoczesnym piłkarstwie, przy szybkiej grze, oczekiwanie upadku piłki na ziemię jest nie do przyjęcia. Znacznie szybciej i znacznie łatwiej jest zagrać głową. Napastnicy główkując wysoko w powietrzu odsuwają niebezpieczeństwo grożące ich bramce, a pomocnicy krótkim szybkim „uderzeniem" głową podają piłkę swoim partnerom.

Sztuka uderzeń piłki głową nie jest łatwa i wymaga długiego treningu. Zaczynamy go od najłatwiejszego sposobu, od uderzenia piłki bez podskoku. Pozycja gracza przygotowanego do tego uderzenia jest następująca: staje on w małym rozkroku, mając nogi ugięte w kolanach a ciężar ciała oparty na nodze zakrocznej. Tułów odchylony w tył i jakby nieco w kierunku nogi zakrocznej, głowa również odchylona w tył, wzrok skierowany na nadlatującą piłkę. Cała sylwetka zawodnika jest jakby rozluźniona, ręce swobodnie opuszczone w dół. W celu wykonania uderzenia piłki głową, zawodnik energicznym ruchem, przez skurcz mięśni brzucha, bioder i wyprostu nogi zakrocznej, szybko przenosi tułów do przodu i uderza piłkę czołem.



Stojąc naprzeciw siebie dwójkami, początkowo jeden drugiemu rękami podaje piłkę na głowę, później spróbujcie jeden do drugiego bez przerwy odsyłać piłkę uderzeniem głowy.

Najsilniejsze uderzenie głową wykonamy wtedy, kiedy zetknięcie z piłką nastąpi bezpośrednio po zakończeniu ruchu tułowia do przodu. Słabiej nam to wypadnie, jeżeli uderzymy głową piłkę w początkowej fazie zamachu tułowia lub też po zupełnym jego zakończeniu.

Kiedy już opanowaliśmy to uderzenie, przechodzimy do uderzenia tym samym sposobem — piłki nadlatującej z boku. Jeżeli nadlatuje ona z boku z prawej strony — wysuwamy lewą nogę w przód, a tułów cofając w tył skręcamy w prawo, lewą nogę zginamy w kolanie, a prawą mamy wspartą na palcach. Samo uderzenie nie przedstawia już dla nas żadnej trudności.

Kiedy piłka nadlatuje z boku od lewej strony, przyjmujemy pozycję odwrotną.

Przećwiczmy teraz uderzenia piłki w podskoku. To znacznie trudniejsze i połączone już z umiejętnością wykonania samego odbicia i wysokiego wyskoku.

Potrzebne nam są one do walki z przeciwnikiem o wysoką piłkę. A powodzenie tej walki uzależnione jest od naszych umiejętności.

Rozróżniamy dwa rodzaje uderzeń głową. Jeden z nich polega na włączeniu energii powstałej z odbicia się w górę zawodnika do siły uderzenia piłki. Zawodnik oczekujący piłki przygotowuje się do wyskoku w odpowiednim momencie. Wybierając odpowiedni moment, energicznie wybija się w stronę piłki i wykonuje uderzenie głową, nie osiągając wcale największej wysokości skoku. Uderzenie to jest łatwo opanować. Stosuje się je dla odbicia piłki na dalekie odległości (umiejętność potrzebna każdemu piłkarzowi niezależnie od tego na jakiej pozycji gra). Dokładność tego uderzenia jest niestety niewielka, dlatego w walce z przeciwnikiem o piłkę, rzadko stosujemy ten sposób.

Drugi sposób wymaga już długiego ćwiczenia. Wyobraźcie sobie, że w walce o górną piłkę pierwszym naszym działaniem będzie wybicie się w górę wyżej od przeciwnika. Dopiero po zdobyciu tej przewagi możemy dosięgnąć piłkę i uderzyć ją głową w najwyższym punkcie wyskoku. Po odbiciu się, w momencie, kiedy zawodnik wychodzi w górę, tułów skłania się w stronę piłki i w najwyższym punkcie wyskoku z tego położenia wykonuje zamach ruchem tułowia i głowy — uderzając czołem piłkę. Przy równoczesnym wyskoku kilku graczy jasne jest, że zdobędzie piłkę ten, który wyżej wyskoczył w górę, i tylko ten, który uderzenie wykonał w momencie najwyższego punktu wyskoku — ani za wcześnie, ani za późno. Odbicie z rozbiegu wykonujemy jedną nogą, natomiast kiedy sytuacja wymaga wyskoku z miejsca, w którym zawodnik w danej chwili się znajduje — z odbicia obunóż.

Na boisku kilku zawodników stoi na obwodzie koła o promieniu 8 — 10 metrów, jeden z graczy stojąc w środku rzuca kolejno piłkę (wysoko) do wszystkich. Gracze starają się odesłać ją z powrotem do środka koła. Wprowadzamy teraz bieg po obwodzie koła i tak samo rzucaną piłkę ze środka koła musimy uderzyć głową wykonując w czasie wyskoku zwrot tułowia w jej kierunku, pamiętajmy bowiem, że jakkolwiek piłkę można uderzać różnymi częściami głowy, to prawidłowo powinniśmy wykonywać **uderzenie czołem** — przez odpowiednie ustawienie się nawet jeżeli robimy to w ostatniej chwili w wyskoku w powietrzu.

Możemy uczyć się również uderzeń piłki głową w czasie zwykłej zabawy polegającej na podbijaniu piłki głową („żonglerka"), możemy — ustawieni dwójkami próbować dokładnych podań do siebie, przesuwając się w bok, cofając w tył lub biegnąc do przodu.

Kiedy chcemy głową skierować piłkę w dół pod nogi partnera lub strzelić nisko na bramkę, to musimy „wyjść" głową ponad piłkę i odchylając głowę, czołem uderzyć piłkę do dołu. „Gra głową" — to trudna sztuka piłkarska, ale stanowi ona niezbędne abecadło techniki piłkarskiej.

TADEUSZ FORYŚ

„PUCHAR POLSKI"

W rubrykach sportowych prasy codziennej znajdziemy od czasu do czasu, krótkie, zwięzłe notatki zaczynające się od słów „— w rozgrywkach o „Puchar Polski" zwyciężyły drużyny". I dalej już wyliczenie drużyn, coraz ich mniej bo te, które przegrały spotkania — odpadają.

Niemal rok temu, po raz pierwszy w Polsce rozegrane zostały rozgrywki pucharowe. Na start zwołano wszystkie zespoły, niezależnie od reprezentowanej klasy, od umiejętności — jedenastu piłkarzy z koła sportowego, z jednej klasy szkolnej, z jednej wsi — nieznane drużyny często po raz pierwszy rozgrywające prawdziwe mecze. Hasło „Pucharu Polski" — **startujemy wszyscy** — niektórzy przyjęli z niedowierzaniem. Nie zrozumieli lub nie wierzyli, aby poza znanymi klubami piłkarskimi znalazło się aż tyle zespołów, podejmujących walkę o najbardziej zaszczytne trofeum piłkarskie.

CYFRY, CYFRY...

Przeszły one najśmielsze oczekiwania. Rok temu, 30 kwietnia rozpoczęto rozgrywki — 7.500 drużyn:

- 2.919 klubów i kół sportowych CRZZ
- 666 klubow i kół Zrzeszenia Sportowego Gwardia
- 1.955 Ludowych Zespołów Sportowych
- 174 drużyn młodzieży akademickiej
- 320 drużyn ZMP
- 1.042 drużyn młodzieży szkolnej
- 200 drużyn działaczy piłkarskich, sędziów piłkarskich, trenerów itd.
- 224 drużyn wojskowych.

Tak więc w rozgrywkach pucharowych wzięło udział 112.500 zawodników.

Start 7.500 drużyn wymagał przeprowadzenia rozgrywek na 1.666 boiskach. Nie tylko stadiony, ale boiska szkolne i wiejskie, boiska przy zakładach pracy były świadkami spotkań pucharowych. Do dnia dzisiejszego, do chwili kiedy w rozgrywkach pozostali tylko najlepsi z najlepszych — a więc 16 czołowych drużyn piłkarskich — rozegrano na terenie całego kraju 6.408 spotkań.

Gdybyśmy próbowali rozegrać wszystkie te spotkania na jednym boisku, to w sumie, bez przerwy dzień i noc, trwałyby one 9.612 godzin, a więc niemal 400 dni. Ilość widzów — policzcie sami — cyfra będzie astronomiczna.

Magnesem przyciągającym do rozgrywek drużyny starszych i młodych, drużyny robotnicze, szkolne i wojskowe był pucharowy charakter imprezy. Przegrywający odpada. Żadnego podziału na klasy żadnych „tajemnic" tabel, czy grup. Decydowały umiejętności i zapał: siła atrakcyjna „Pucharu" tkwi w przekonaniu, że każde spotkanie jest decydujące. Nawet słabszy zespół staje naprzeciw silniejszego bez trwogi — na 90 minutową walkę podejmowaną z sercem pełnym zapału i chociaż czasem nie starczy tchu, czy umiejętności, to wolą można zwycięstwo przechylić na swoją stronę.

ZWYCIĘSTWA NIEZNANYCH

Tysiące startujących drużyn rozpoczęło walki o zwycięstwo w gminach, powiatach i województwach. W gromadzie tej wielu nieznanych przyszłych zwycięzców. Sukcesów ich nikt nie przewidywał i tu właśnie tkwi wartość rozgrywek pucharowych. Droga do mistrzostw jest dla wszystkich otwarta. Z małych wsi i miasteczek, z kół sportowych wyszli nagle na boiska groźni przeciwnicy drużyn znanych na szerokiej arenie piłkarskiej. Nieznani zaczęli wygrywać...

Trudno wyliczyć wszystkich, ale w pierwszych rozgrywkach o „Puchar Polski" w kronice zapisali się prawdziwie sportowymi literami — Szkolne Koło Sportowe Gimnazjum Radomska, zwyciężające wszystkich renomowanych przeciwników Częstochowy. Ludowy Zespół Sportowy z Grzybowic, który uległ dopiero wicemistrzowi Polski, chorzowskiej Unii. Dzielni piłkarze Marynarki Wojennej (zdobywając tytuł Mistrza Naszego Wybrzeża), którzy po heroicznej walce trwającej 125 minut wyeliminowani zostali przez kolejarzy ze stolicy. Piłkarze z Portu Szczecińskiego, którzy w pobitym polu pozostawili ligowy zespół „Budowlanych" z Gdańska i „Włókniarzy" z Chodakowa — zespół, który w dalszym ciągu zakwalifikował się do grupy najlepszych drużyn i swoich sukcesów pucharowych dotychczas nie przerwał. Lista taka byłaby zbyt długa — tak długa jak liczne są walory i sukcesy rozgrywek pucharowych, liczne odkrycia wielu doskonałych zawodników i drużyn.

JUŻ TYLKO 16 DRUŻYN

Zwycięzca rozgrywek „Pucharu Polski" znany będzie dopiero w lecie. Zwycięzca zdobędzie najzaszczytniejszy tytuł „**Mistrza Polski**".

O zaszczyt ten ubiega się już tylko 16 drużyn, które czeka następna runda spotkań, wyznaczonych na niedzielę 13 maja.

Stal Lipiny — Spójnia Okocim
Kolejarz Warszawa — CWKS
Ogniwo Bytom — Budowlani Chorzów lub Kolejarz Olsztyn
Gwardia Kraków — Stal Radom lub Włókniarz Pabianice
Gwardia Szczecin — Stal Starachowice
Włókniarz ŁKS — Stal Poznań
Port Szczecin — Unia Chorzów
Stal Rzeszów — Włókniarz Kraków.

W dniu tym, wokół boisk, na których rozgrywane będą te spotkania znajdą się tysięczne tłumy, które oklaskiwać będą zwycięzców i pokonanych, pamiętając, że aktorzy tych spotkań przeszli przez olbrzymie koło rozgrywek obejmujące 7.500 drużyn. Oklaski należą się najlepszym z najlepszych ale skierowane będą pośrednio i dla wszystkich innych nieznanych piłkarzy, którzy już rok temu wystartowali do rozgrywek o „Puchar Polski".

T. F.



Fragment spotkania o „Puchar Polski" pomiędzy Gwardią — Szczecin i CWKS Ib, który zakończył się zwycięstwem Gwardii.

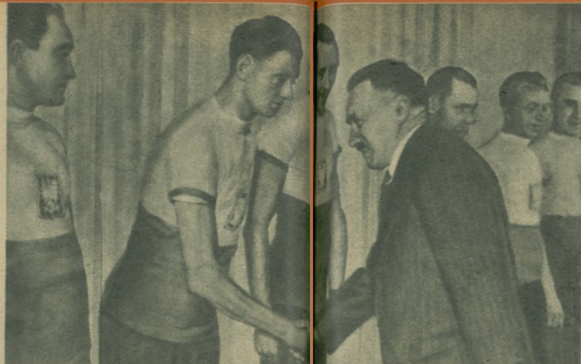
PRAGA — WARSZAWA

WYŚCIG POKOJU



Przed trzema laty jednocześnie z Warszawy i Pragi wystartowali kolarze do pierwszej po wojnie największej międzynarodowej amatorskiej imprezy świata. W ogólnej klasyfikacji drużyna polska wyprzedziła wszystkie zespoły. Na zdjęciu polscy kolarze na starcie w Pradze.







Wielki przyjaciel sportu Prezydent RP Bolesł[aw] Bierut z wielkim zainteresowaniem śledzi rokrocznie przebieg tego gigantycznego kolarsk[iego] Wyścigu Pokoju. Na zdjęciu: Reprezentacyjni kolarze polscy podczas wizyty u Prezyd[enta] RP Bolesława Bieruta w Belwederze. Rok [...]



Bieg kolarski Warszawa — Praga jest rokrocznie wspaniałym przykładem szczerego koleżeństwa i życzliwości — łączących wszystkich uczestników biegu. Walka na trasie, prowadzona zawsze w duchu sportowym, jest jednak zażarta. Kolarze na trasie biegu — prowadzi Kapiak.



Kolarze startujący w Wyścigu Pokoju Warszawa-Praga wzięli udział w dniu Święta Pracy w manifestacji i otwierali wielotysięczny pochód mas pracujących Warszawy.

U dołu: Kolarzy witały wszędzie wielotysięczne rzesze publiczności, które swym udziałem manifestowały wraz z zawodnikami swą wolę walki o pokój. Na zdjęciu: Kolarze na ulicach Warszawy.



U dołu: Zawodnicy przez cały czas biegu zostawali zawsze pod troskliwą opieką lekarską. Na zdjęciu: Zawodnik polskiej drużyny Łazarczyk na punkcie opatrunkowym po lekkiej kontuzji.







Wyścig Pokoju na trasie łączącej stolice Polski i Czechosł[owa]cji jest wyrazem solidarności klasy robotniczej państw kapitalistycznych z masami pracującymi państw demokr[acji l]udowej we wspólnej walce o pokój. Start do tego wielkiego Wyścigu Pokoju jest okazją do spontanicznych man[ifesta]cji na rzecz obrony pokoju. Na zdjęciu: uroczyste otwarcie III Wyścigu Po[koju] Warszawa — Praga.

wszystkie zdjęcia „C. A. F.".

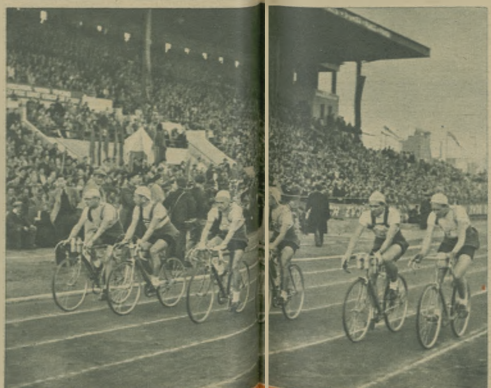


Wyścig Pokoju Warszawa-Praga nabiera wielkiego politycznego znaczenia. W roku 1949 na starcie w Pradze stanęło 18 reprezentacyjnych zespołów. Przedstawiciele tych narodów swym udziałem w Wyścigu opowiedzieli się po stronie obrońców Pokoju. Na zdjęciu: Start do biegu we Wrocławiu.

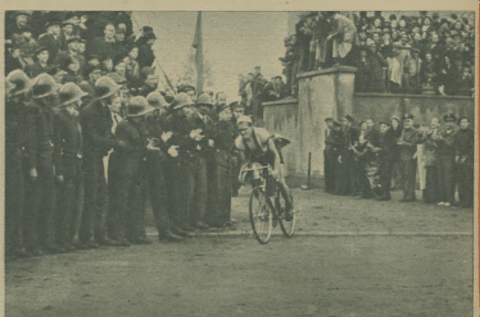


W roku 1950 wśród reprezentantów 11 państw po raz pierwszy startowali zawodnicy z Polonii Francuskiej i robotnicy Anglii, Danii, Triestu i kolarze NRD. W wyścigu triumfowała drużyna Czechosłowacji. Na zdjęciu Meta I-go etapu. Na drugiej pozycji Vesely, najlepszy kolarz zespołu Czechosłowacji.

Na prawo: Rok 1950. Wobec wielotysięcznych widzów zapełniających do ostatniego miejsca stadion Wojska Polskiego w Warszawie defilują zawodnicy przed startem honorowym do trzeciego międzynarodowego Wyścigu Warszawa — Praga.



Na prawo: W roku 1949 polscy kolarze stracili wiele czasu na pierwszych etapach, ale w czasie Wyścigu, minuta po minucie odrobili uparcie stracony czas, i w rezultacie zajęli w Wyścigu II miejsce za drużyną F. S. G. T. II. Na zdjęciu: Pietraszewski, jako pierwszy, wpada na Stadion WP w Warszawie.



ORGANIZACJA ROZGRYWEK SIATKARSKICH

Przy obecnym systemie masowego organizowania zawodów i konieczności szybkiego ich przeprowadzenia, konieczne jest dokładne uprzednie obmyślenie sposobu organizacji takich imprez. Dla uniknięcia zarzutów stronniczości oraz obciążania jednej osoby organizacją całej imprezy, należy na pewien czas przed jej rozpoczęciem zwołać komisję zawodów składającą się z kilku osób (co najmniej trzech) z różnych organizacji. Komisja ta opracowuje regulamin zawodów, przyjmuje zapisy oraz po ich zamknięciu ustala system rozgrywek, losuje gry i dopilnowuje by przeprowadzenie ich było zgodne z regulaminem. Regulamin zawodów powinien przewidzieć z góry system rozgrywek, terminy upływu zgłoszeń i rozpoczęcia rozgrywek, warunki udziału drużyn i poszczególnych zawodników, przewidywane miejsce rozgrywek, dnie i godziny całości zawodów, dalej przepisy decydujące o kolejności zajętych miejsc itp.

TABLICA I

PRZY 5-6 ZESPOŁACH				
1 RUNDA	2 RUNDA	3 RUNDA	4 RUNDA	5 RUNDA
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(8)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

PRZY 7-8 ZESPOŁACH						
1 RUNDA	2 RUNDA	3 RUNDA	4 RUNDA	5 RUNDA	6 RUNDA	7 RUNDA
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Najprostszym i najdokładniejszym systemem rozgrywek jest system **„każdy z każdym"**, w którym wszystkie zespoły grają między sobą raz lub dwukrotnie pierwsze spotkanie i rewanż. System ten, wobec wielkiej ilości spotkań, wymaga bardzo dużo czasu i dlatego bywa on stosowany jedynie przy niewielkiej ilości startujących zespołów. W celu uproszczenia losowania drużyn ustalono tabele określające kolejność spotkań (patrz tablica I) tak, aby w poszczególnych rundach wszystkie drużyny grały jednakową ilość razy. (W nawiasach umieszczony jest numer, który odpada przy nieparzystej ilości drużyn).

Przy większej ilości zespołów, dla skrócenia czasu rozgrywek, stosujemy zmieniony system **„każdy z każdym — z podziałem na grupy"**. Mając np. piętnaście zespołów dzielimy je na trzy grupy po pięć drużyn. Każda grupa gra systemem „każdy z każdym" jak wyżej. Zwycięzcy zaś grup lub też dwie pierwsze drużyny każdej z grup spotykają się ze sobą, aby rozegrać między sobą spotkania decydujące o pierwszych miejscach (również systemem „każdy z każdym" ewent. z zaliczeniem spotkań w grupach). Wyniki spotkań notujemy na specjalnych tabelach (tablica II). Grupy ustalamy drogą losowania, rozstawiając jednak najlepsze zespoły (o ile są znane) tak, aby nie grały one w tej samej grupie.

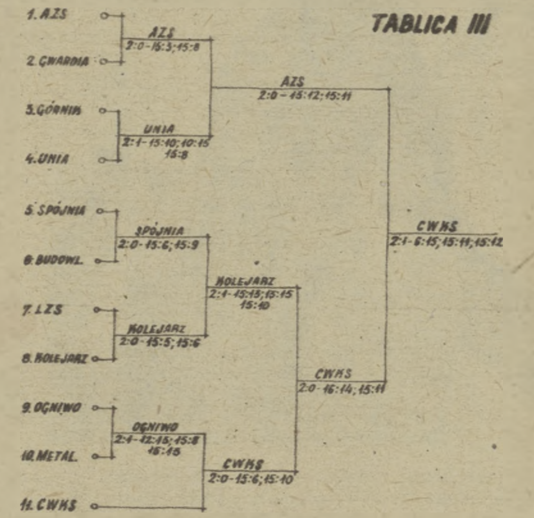
TABLICA II

DRUŻYNA	AZS	SPÓJNIA	CWKS	KOLEJARZ	BUDOWL.	WYNIK zw.	WYNIK setów	WYNIK punktów	MIEJSCE
AZS		2:1 15:12 9:15 15:10	2:1 15:8 7:16 16:14	2:0 15:10 15:12	2:0 15:0 15:0 W.O.	4	8:2	137:96	I
SPÓJNIA	1:2 12:15 15:9 10:15		1:2 15:12 10:15 17:19	2:0 16:14 15:13	2:0 15:8 15:9	2	6:4	140:129	III
CWKS	1:2 8:15 15:7 14:16	2:1 12:15 15:10 19:17		2:1 14:16 15:10 15:11	2:0 15:6 15:10	3	7:4	157:133	II
KOLEJARZ	0:2 10:15 12:15	0:2 14:16 13:15	1:2 16:14 10:15 11:15		2:0 15:9 15:8	1	3:6	116:120	IV
BUDOWL.	0:2 0:15 0:15 W.O.	0:2 8:15 9:15	0:2 6:15 10:15	0:2 9:15 6:15		0	0:8	48:120	V

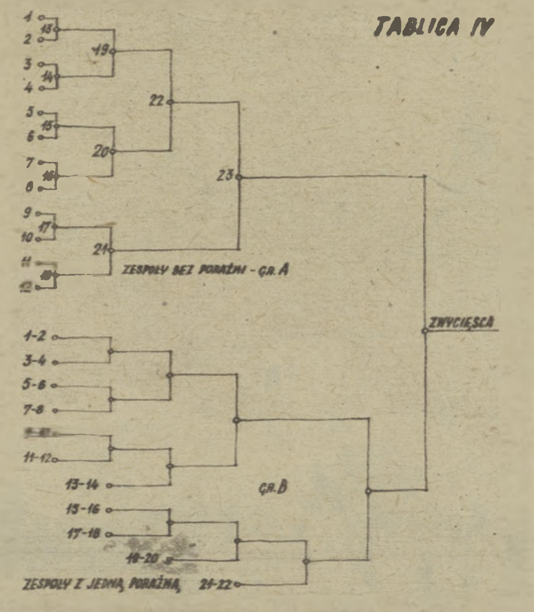
Przy wielkiej ilości drużyn, a konieczności jak największego skrócenia czasu trwania rozgrywek, stosujemy system **pucharowy**, w którym drużyna odpada już po jednej porażce. System ten najlepiej objaśnia tablica III. Również i przy tym systemie rozstawiamy najsilniejsze drużyny (lub mistrza i wicemistrza z ub. roku), a więc jak na przykładzie z tabeli: AZS i CWKS. Możemy jeszcze dodatkowo rozstawić inne zespoły, umieszczając je na poz. 4, 8 i 9. Ponieważ w systemie pucharowym, wobec eliminowania drużyn już po jednej porażce, zbyt duży wpływ ma element przypadkowości, zmieniono go na system **eliminacji po dwóch przegranych (patrz tablica IV)**, w których zespół, który przegrał jedno spotkanie ma jeszcze możliwość zajęcia w turnieju pierwszego miejsca. W systemie tym drużyny bez porażki grają dalej z innymi nie mającymi porażki (normalny system pucharowy). Drużyny przegrywające wchodzą do grupy drugiej. Zwycięzca z zasadniczej grupy „A" spotyka się ze zwycięzcą grupy drużyn z jedną porażką („B"). Ponieważ w rozgrywkach odpada zespół po dwu przegranych, więc jeżeli w tym ostatnim spotkaniu wygra drużyna z jedną porażką, musi ona rozegrać jeszcze jedno spotkanie decydujące z tą samą drużyną. Dla określenia dalszych miejsc wprowadza się dodatkowe rozgrywki między zespołami, które przegrały w tej samej kolejce.

Wobec konieczności ustalenia dokładnego terminarza rozgrywek, od którego nie wolno odstępować chociażby ze względów organizacyjnych, komisja zawodów musi podać w regulaminie dopuszczalny czas opóźnienia (np. 10 minut), przekroczenie którego powoduje przegraną zespołu, który nie stawił się na boisko w przewidzianym terminie. W siatkówce, w tzw. turniejach „błyskawicznych", ze względu na brak możliwości ustalenia czasokresu spotkania, regulamin zmienia przepis gry w partiach na punkty, na grę na czas (np. ustalając czas trwania każdej partii na 15 minut).

Ze względów wychowawczych regulamin musi być przestrzegany przez komisję zawodów bardzo surowo, a wszelkie przekroczenia karane przegraną winnego zespołu lub usunięciem niezdyscyplinowanego zawodnika z dalszego udziału w zawodach.



R. WIRSZYŁŁO



ROZBIJANIE „OBRONY STREF" W KOSZYKÓWCE

UWAGA: Zawodnicy broniący oznaczeni są kwadratami a atakujący kołami. Numeracja zawodników: lewy obrońca — 4, prawy — 5, środkowy — 1, lewy skrzydłowy — 2, prawy — 3. Linia ciągła oznacza ruch zawodników, przerywana — podanie piłki, „zygzakowata" — kozłowanie.

Popatrzmy na rys. 2. Oznaczone są tam miejsca najsłabiej strzeżone (pola polinowane). Ustawienie drużyny przy rozbijaniu tego sposobu bronienia wskazane jest na rys. 3. Pogrubioną linią ciągłą oznaczamy granicę wytworzonej przewagi liczebnej pod koszem. Przewagę tę winno się wykorzystać albo rzutem z półdystansu, albo akcją z wyjściem pod kosz i oddaniem rzutu z krótkiej odległości. Zagrania takie obrazują rys. 4 i 5.

Rys. 4. Obrońca drużyny atakującej oznaczony Nr 4 podaje piłkę do skrzydłowego 2, który z kolei „ogrywa" środkowego 1. 1 kozłuje w stronę kosza ściągając w swoją stronę zawodników drużyny broniącej 5 i 4. W ten sposób wytwarza się wolne pole do działania dla skrzydłowych 2 i 3, którzy wbiegają w kosz. Jeżeli zawodnicy 5 i 4 pozostają na swoich miejscach, środkowy oddaje rzut do kosza.

Rys. 5. Obrońca 5 oraz napastnicy 3, 2 i 1 podają piłkę między sobą po jednej stronie pola gry, ściągając tym samym broniących na tę stronę. Obrońca 4 wbiega pod kosz, otrzymuje piłkę i strzela z bliska.

ROZBIJANIE OBRONY 2 — 3

Rys. 6 przedstawia punkty najsłabiej obstawione, a rys. 7 wytworzoną przewagę liczebną. Rys. 8 i 9 obrazują zagrania na taką obronę.

Rys. 8. Obrońca podaje piłkę do drugiego obrońcy 5, który kozłuje w stronę rogu, ściągając na siebie broniącego 4, po czym podaje do wybiegającego (między broniącymi) skrzydłowego 2. Po odejściu broniącego 4 do atakującego 5, broniący 1 zmuszony jest podejść do skrzydłowego 3, a 5 w stronę skrzydłowego 2. Tym samym środkowy atakujących 1 jest „wolny" i otrzymawszy szybko piłkę może oddać rzut na kosz.

Rys. 9. Obrońca 4 podaje do wybiegającego 1. 1 podaje zaś do obrońcy 5 który kozłuje piłkę w stronę rogu. „Obrona stref" przesuwa się w jego kierunku zostawiając wolną drogę pod kosz dla skrzydłowego 2.

ROZBIJANIE OBRONY 2 — 1 — 2

Rys. 10. przedstawia punkty najsłabiej obstawione, a rys. 11 wytworzoną przewagę liczebną. Zagrania demonstrują nam rys. 12 i 13.

Rys. 12. Zawodnicy 4, 5, 3 i 1 podają piłkę między sobą, ściągając drużynę przeciwnika w swoją stronę. Skrzydłowy atakujących 2 wybiega na półdystans, otrzymuje piłkę od 1 i strzela.

Rys. 13 obrazuje podobną sytuację, z tym, że skrzydłowy 2 wbiega pod kosz i tu musi otrzymać piłkę, by oddać rzut z krótkiej odległości.

JAK ĆWICZYĆ

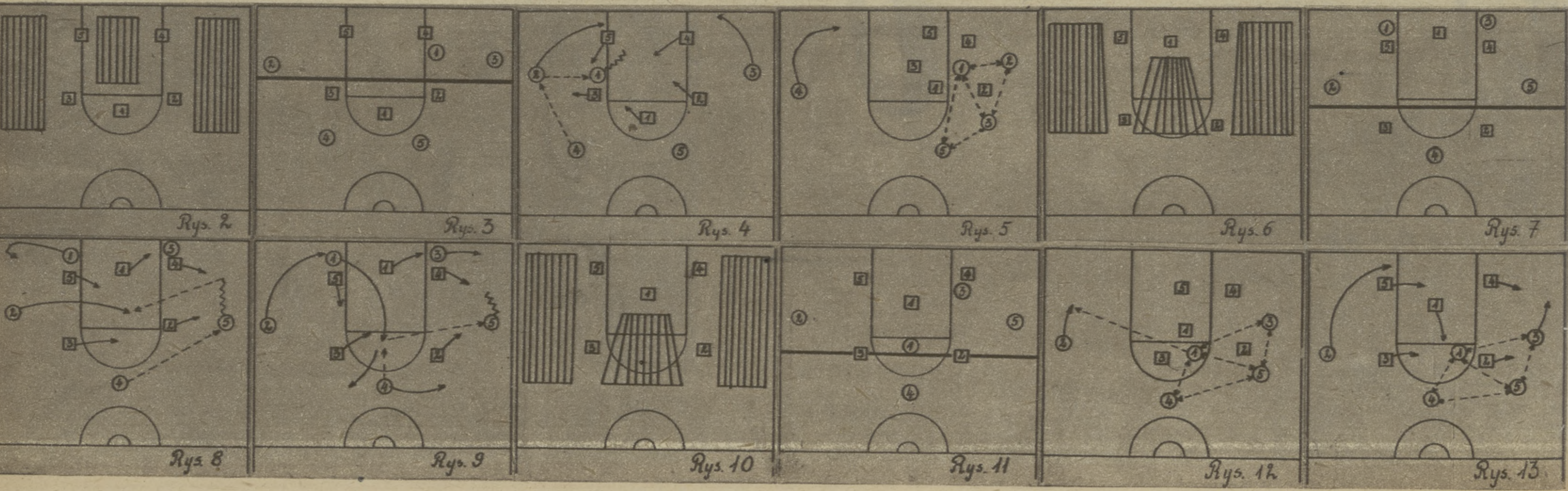
Do nauki rozbijania „obrony stref" potrzebne jest w pierwszym rzędzie opanowanie techniczne zespołu. Zawodnicy muszą umieć podawać piłkę w rozmaity sposób, dobrze kozłować, „piwotować", zwodzić, startować, a szczególnie dobrze — szybko i dokładnie strzelać z biegu, z półdystansu oraz dystansu. Muszą poza tym orientować się w różnego rodzaju sytuacjach, stąd ćwiczenia fragmentów gry 2 x 1 i 3 x 2.

Po opanowaniu wyżej wymienionych elementów możemy przystąpić do nauki rozbijania „obrony stref". Naukę zaczniemy od ćwiczenia fragmentów gry z przeciwnikiem początkowo pozorującym krycie, a później grającym coraz bardziej zdecydowanie.

UWAGA:

1. „Obrona stref" stosowana u nas w kraju kryje zbyt ciasno, ułatwiając przeciwnikowi rzut z półdystansu. Dobre opanowanie rzutu wraz z pogłębieniem szybkiego sposobu atakowania jest podstawowym warunkiem skutecznego rozbicia „Obrony stref".
2. Atakowanie pozycyjne jest ostatnim etapem szkolenia w nauce rozbijania „Obrony stref".

TADEUSZ ULATOWSKI



Nazwa „broń dowolna“ powstała stąd, że każdy zawodnik może obrać sobie dowolny typ broni, poczynić w niej odpowiednie poprawki, dostosowując karabin do budowy swego organizmu (skrócenie lub wydłużenie kolby, obciążenie lub zmniejszenie wagi, założenie innych aniżeli oryginalne przyrządów celowniczych itd.).

Broń ta służy do strzelań precyzyjnych, do treningów rutynowanych zawodników oraz do zawodów o wysokim poziomie, a przede wszystkim do zawodów międzypaństwowych, międzynarodowych i do strzelań na igrzyskach olimpijskich.

Rozróżnia się **broń dowolną długą**, (karabinek sportowy małokalibrowy i karabin dowolny), oraz **broń dowolną krótką** (specjalny pistolet małokalibrowy).

Broń ta, mimo nadzwyczajnej precyzji, nie ma właściwie praktycznego zastosowania, nie nadaje się do walki w polu ani też do polowań.

Jakiż jest więc sens strzelania z niej i wprowadzania tej broni do zawodów? Otóż broń dowolna jest typową bronią sportową. dzięki której możemy osiągnąć doskonałe wyniki, zależne wyłącznie od strzelca; jeżeli więc zawodnik odda strzał przy dobrym nastawieniu przyrządów celowniczych, to strzał ten musi być dziesiątką, tj. trafić w środek celu.

GAWĘDY STRZELECKIE

(Broń dowolna)

Można śmiało powiedzieć, że broń ta i odpowiednio spreparowana dla niej amunicja, nie posiada rozrzutu. Eliminuje się w ten sposób przypadkowość, a wynik strzału (awizowany na tarczy przestrzeliną) stanowi właściwą wartość strzelecką zawodnika i daje prawdziwy obraz jego pracy i włożonego wysiłku — zawodnik osiąga taki wynik, na jaki naprawdę zasłużył.

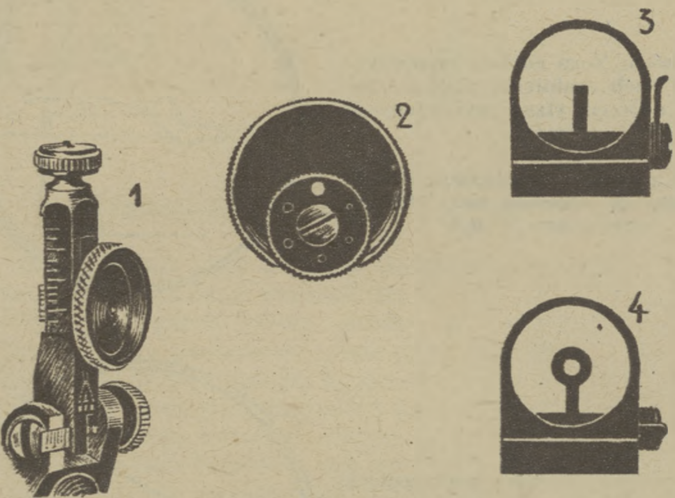
Broń dowolna posiada nadzwyczajną precyzję uzyskaną przez dokładność wiercenia przewodu lufy oraz przez jej znaczniejszą grubość.

Gruba lufa zapewnia większą statykę przelotu pocisku i mniej się rozgrzewa.

Drganie cząsteczek materii lufy — spowodowane wybuchem prochu i olbrzymim ciśnieniem powstałym w czasie przelotu pocisku — w lufie grubszej jest bardziej ustabilizowane niż w lufie cienkiej, co ma bardzo ważne znaczenie dla precyzji strzału.

Broń dowolna (z wyjątkiem pistoletu) zaopatrzona jest w specjalne przyrządy celownicze, przesuwane przy pomocy mikrometrycznej podziałki. Pozwala to na czynienie bardzo drobnych poprawek w czasie strzelania.

Celujemy przez mały otworek w przezierniku, w którym „lokujemy“ muszkę kołową. W tym otworze muszki „umieszczamy“ cel. Jeśli zamiast muszki kołowej karabi-



1. Przeziernik zastępujący szczerbinę. 2. Koło przeziernika. 3. Muszka słupkowa. 4. Muszka kołowa.

nek ma muszkę słupkową, wówczas szczyt ustawiamy pod celem.

Broń dowolna jest stosunkowo bardzo ciężka. Jeśli karabinek sportowy szkolny lub karabin wojskowy waży około 3 kg, to waga broni dowolnej waha się od 5 do 9 kg.

Waga broni ma duże znaczenie przy strzelaniu precyzyjnym szczególnie z postawy klęcząc i stojąc. Ciężka broń łatwiej amortyzuje drgania powstające w czasie strzelania, spowodowane pracą naszych mięśni, pracą serca itp.

W celu odpowiedniego dopasowania broni do ramienia służy ruchoma stopka z ostrogą pod pachę. Stopka uniemożliwia wysuwanie się broni oraz niweluje zbytnie ciążenie lufy w dół. Stopka jest ruchoma i z łatwością daje się przesuwać na najwłaściwszą i najwygodniejszą wysokość.

(c. d. n.)

ANDRZEJ MATUSZAK

Taktyka i strategia ringowa

(ciąg dalszy)

Ponieważ strategia ringowa wiąże się przede wszystkim z opracowaniem planu walki przystosowanego do stylu przeciwnika, omówimy poniżej rozmaite sytuacje, jakie mogą zaistnieć na ringu.

JAK WALCZYĆ Z WYSOKIM PRZECIWNIKIEM?

Sytuacja taka zdarza się bardzo często. Wysoki bokser ma większą przestrzeń do krycia, częstokroć jest wolniejszy w ruchach, wobec czego szanse skutecznego trafienia są stosunkowo większe. Jednakże wysoki pięściarz dysponuje dużym zasięgiem ramion i zazwyczaj znaczną siłą ciosu.

Najlepszą metodą walki z przeciwnikiem wysokim jest podchodzenie i odstępowanie przeciwnika w zamiarze sprowokowania lewego prostego. Gdy sprowokujesz taki cios, zbliż się do przeciwnika i przejdź do kontrataku, bijąc silnie i często. Znajdując się tuż przy wysokim przeciwniku, zadawaj ciosy w zwarciu, starając się trafić w splot słoneczny (dołek podpiersiowy). Jedną z metod zmylenia jest stopniowe podsuwanie lewej stopy w kierunku przeciwnika, bez przybliżania głowy (zwód dystansowy). Postawa taka ułatwia dosięgnięcie przeciwnika.

JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM WALCZĄCYM W NISKIEJ, SKUPIONEJ POZYCJI

Przeciwnika walczącego w pozycji skupionej trudno trafić. Walczy on szczelnie zamknięty, jakby zza tarczy. Wielu takich pięściarzy ma skłonność wychylania ciała do przodu. Stosuj wtedy szybkie doskoki i odskoki, zadając krótkie ciosy podbródkowe. Nigdy nie pozostawaj na krótkim dystansie (blisko przeciwnika).

JAK WALCZYĆ Z BOKSEREM SILNIE I CHAOTYCZNIE NACIERAJĄCYM?

Zawodnik taki — niedostatecznie wykwalifikowany i niedostatecznie zaawansowany technicznie prze naprzód i z krótkiego dystansu stara się zasypać przeciwnika ciosami.

Najlepszym środkiem walki przeciwko takiemu pięściarzowi jest uskok boczny (side-step). Kiedy przeciwnik rzuca się do ataku, wówczas odskakuj i kontruj.

Inną skuteczną metodą jest przejście na mały dystans z równoczesnym zadaniem ciosu prostego lewa-prawa na szczękę. Kiedy przeciwnik obszernym ciosem rozpoczyna atak, wykrocz zręcznie lewą nogą do przodu i zadaj cios z lewej na szczękę, Po nim popraw prawym prostym. Następnie, gdy znajdziesz się w zwarciu, klinczuj. Kiedy przeciwnik znów pójdzie do ataku, powtórz ten manewr.

Pamiętaj, że ciosy proste są skuteczniejsze i bezpieczniejsze od ciosów zamachowych i sierpowych. Uderzając, ściągaj brodę. Jeśli cios trafia, staraj się zadać i następny; jeśli chybia, klinczuj.

JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM POSŁUGUJĄCYM SIĘ GŁOWNIE CIOSAMI PROSTYMI?

Niektórzy bokserzy stosują tylko jeden rodzaj ciosów — ciosy proste. By poradzić sobie z takim przeciwnikiem, przybierz niską pozycję i staraj się przejść na linę wewnętrzną posługując się unikami prostymi i rotacyjnymi, wejściami, rotacjami i krokami oraz uskokami w bok. Wchodząc pod rękę przeciwnika, uderzaj prawą w serce, a lewym sierpem w tułów. Znalazłszy się w zwarciu, oprzyj czoło na przedramieniu przeciwnika i bij oburącz w jego tułów.

Skutecznym sposobem przechodzenia na linię wewnętrzną jest wślizgiwanie się pod lewym prostym. Gdy przeciwnik rozpoczyna atak, przyciśnij głowę do prawego barku — przeniesie to prosty po szczycie głowy. Trzymaj lewą rękę nieco niżej gotową do kontrowania.

JAK WALCZYĆ Z „MAŃKUTEM“?

Walka z „mańkutem“ wymaga specjalnej techniki. Stosuj trzy następujące zasady:

1) Prowokuj, by „mańkut“ pierwszy atakował.

2) Przechodź w lewo usuwając się w zasięgu „lewej“ przeciwnika.

3) Posługuj się prawą ręką, jako główną bronią ataku. Z reguły daje to dobre rezultaty. Do zasad tych należy wprowadzić zmiany, zgodnie z tym, co podyktuje sytuacja. Przechodzenie w lewo unieszkodliwia najgroźniejszą broń „mańkuta“ — jego lewą. W lewej ręce posiada on zazwyczaj ogromną siłę, którą wykorzystuje na niebezpieczne ciosy sierpowe. Przez schodzenie od lewych sierpów nie tylko zmniejsza się siłę jego ciosów, ale uzyskuje pozycję, z której skutecznie można wyprowadzać prawą kontrę. Nie mniej jednak można nadziać się przy tym na prawy sierpowy. Jeśli jest to możliwe, staraj się zwodzić przeciwnika prawym sierpowym. Na zwód taki „mańkut“ zazwyczaj cofnie prawą rękę, szykując się do kon



Jeśli przeciwnik posługuje się ciosami prostymi — kontruj w tułów!

try krzyżowej. Jeśli tak uczyni, zbliż się do niego bijąc lewy i prawy prosty.

JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM, POSIADAJĄCYM SILNY I NIEBEZPIECZNY CIOS?

Niektórzy pięściarze wyposażeni są w zdolność zadawania ciosów obu rękoma. Zawodnicy tacy zazwyczaj nie starają się poznać zasad technicznych i nie operują ciosami prostymi. Walcząc potężnymi ciosami sierpowymi — są oni jednak zawsze niebezpiecznymi przeciwnikami. Pięściarze operujący silnymi uderzeniami, muszą się pewnie ustawić do zadania ciosu. Najlepszą obroną wobec tego jest pozostawanie w ciągłym ruchu.

Uniemożliwienie przeciwnikowi odpowiedniego ustawienia się zmniejsza siłę jego ciosu i czyni go mniej niebezpiecznym. „Obchodzenie“ nie oznacza jednak skakania po obwodzie ringu, lecz sprawne i swobodne poruszanie się po ringu dla uniknięcia ciosu. Taki styl walki czyni atak przeciwnika bezskutecznym.

Dobrym pociągnięciem taktycznym jest niekiedy nagłe zatrzymanie się, szybkie dojście do przeciwnika i zaskoczenie go ciosem. Należy jednak uczynić to bardzo szybko, dostępując i odchodząc, zanim przeciwnik zdąży ustawić się dla zadania ciosu. Nie próbuj wdawać się z nim w wymianę ciosów.

Bokser, który stoi bez ruchu, staje się dobrym celem dla przeciwnika. Poruszaj się więc bez przerwy, swobodnie dochodząc i odstępując.

JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM KONTRUJĄCYM?

Pięściarz kontrujący jest niebezpiecznym przeciwnikiem. Obraca on siłę ciosów atakującego przeciwko niemu samemu — wyciąga korzyści z walki ofensywnej swego przeciwnika. Nie atakuj go wobec tego, a przede wszystkim nie zaczynaj ataku ciosami, których się spodziewa. Jeśli to możliwe, zwódź i prowokuj, by zmusić kontrującego przeciwnika do podjęcia walki ofensywnej. Jeśli to nie poskutkuje, walcz jak chce tego, ale bądź gotowy do rekontry.

W niektórych wypadkach bardzo skuteczną metodą jest przeprowadzenie agresywnego ataku z dużą szybkością i siłą. Wytrąca to kontrującego boksera z równowagi, czyniąc go w ten sposób mniej groźnym. W walce z bokserem kontrującym okazała się bardzo skuteczna niska skupiona pozycja. Przybierz ją, ale nie walcz ofensywnie. Jeśli twój przeciwnik nie rozpocznie ataku, podejdź do niego, bardzo energicznie zadając ciosy z obu rąk, a potem „klinczuj“.

K O N K L U Z J E

JAK WALCZYĆ Z WYSOKIM PRZECIWNIKIEM?

1. Pozostawaj w ruchu.
2. Prowokuj lewy prosty.
3. Wślizguj się na „linię wewnętrzną“.
4. Stosuj walkę w zwarciu.

JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM WALCZĄCYM W NISKIEJ SKUPIONEJ POZYCJI?

1. Stosuj uskoki (side-stepy) i kontry.
2. Dochodź, zadając ciosy lewa — prawa na szczękę.
3. Jeśli cios trafił, bij następne; jeśli chybił, „klinczuj“.

JAK WALCZYĆ Z BOKSEREM POSŁUGUJĄCYM SIĘ GŁOWNIE CIOSAMI PROSTYMI?

1. Przyjmij niską skupioną pozycję.
2. Wchodź na „linię wewnętrzną“.
3. Kontruj w tułów.
4. Bij od czasu do czasu prawe kontry krzyżowe.

JAK WALCZYĆ Z „MAŃKUTEM“?

1. Nie atakuj; niech „mańkut“ ciebie atakuje.
2. Przechodź w lewo, uciekając od lewego sierpu przeciwnika.
3. Bij prawym prostym albo sierpowym w tułów lub twarz.

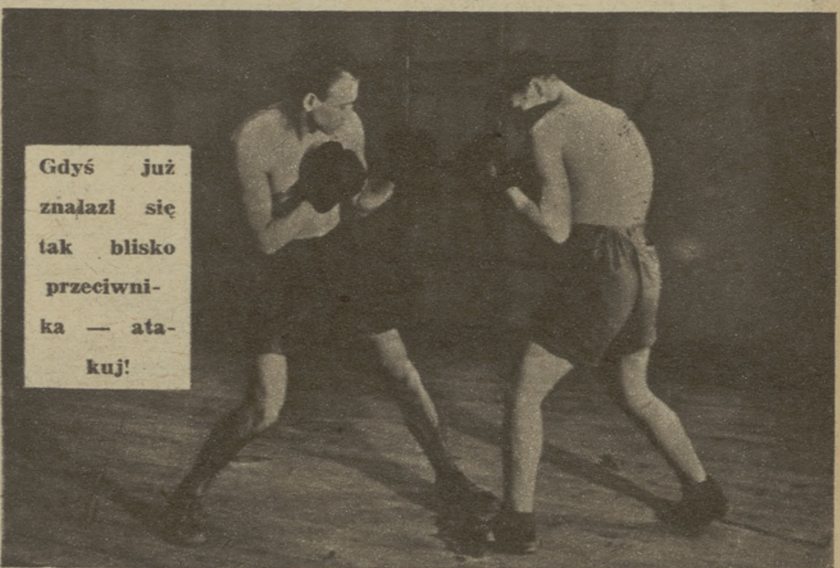
JAK WALCZYĆ Z PIĘŚCIARZEM POSIADAJĄCYM SILNY I NIEBEZPIECZNY CIOS?

1. Bądź w ruchu, nie daj się przeciwnikowi ustawić.
2. Atakuj niespodziewanie.
3. Wycofuj się natychmiast, nie wdając się w wymianę ciosów.

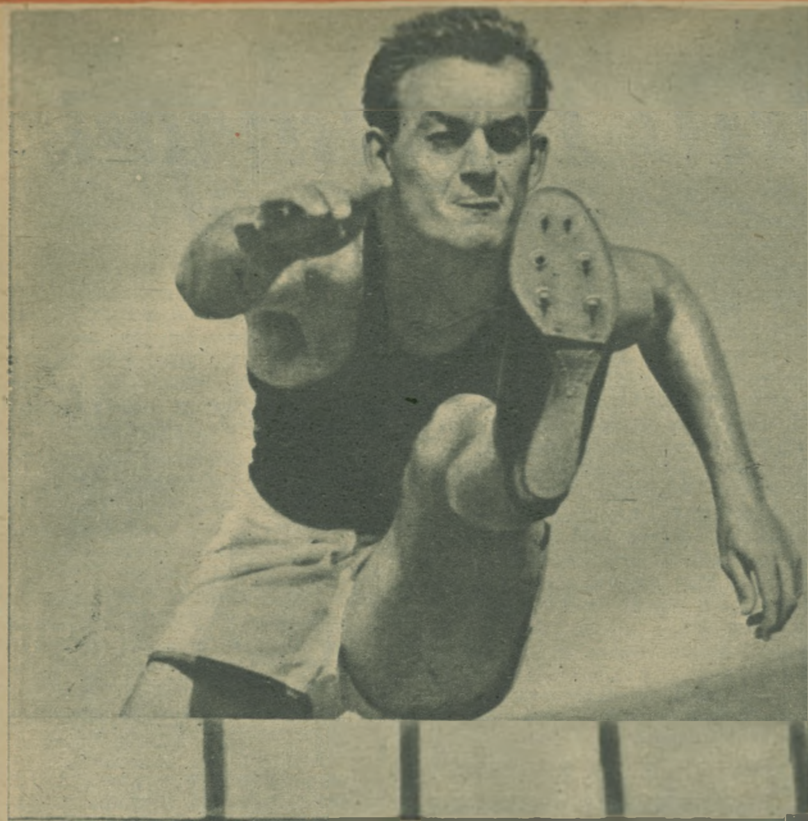
JAK WALCZYĆ Z PRZECIWNIKIEM KONTRUJĄCYM?

1. Jeśli możliwe, narzuć mu walkę ofensywną.
2. Jeśli jej nie przyjmie, walcz tak, jak sobie tego życzy, ale rekontruj jego uderzenia.
3. Wytrącaj go z równowagi w „huraganowych“ atakach.

F E L I K S   S Z T A M M



Gdyś już znalazł się tak blisko przeciwnika — atakuj!



POPRAWIAMY WYNIKI W PŁOTKACH

Z roku na rok lekkoatleci nasi poprawiają swoje wyniki. Tabele najlepszych wyników zmieniają się. Największą poprawę wykazują biegi krótkie, w których zawodnicy tej miary co Kiszka, Mach, Sucheński, Buhl, Lipski uzyskują wyniki na poziomie europejskim. Mimo że mamy dobrych sprinterów i dobre rezerwy w tych konkurencjach, to jednak nie posiadamy zupełnie dobrych płotkarzy, chociaż biegi przez płotki są tak ściśle związane ze sprintem. Porównując rekordy nasze z rekordami Związku Radzieckiego stwierdzimy olbrzymią przepaść dzielącą nas od wyników radzieckich. Na 110 m nasz rekordzista Schmidt przegrałby do Bułańczyka o 8 metrów, a na 200 m Niemiec do Łuniewa co najmniej o 25 m itd.

Rekordy

ZSRR	POLSKI
110 m pł	
14,2 Bułańczyk	15,1 Schmidt
200 m pł	
23,6 Łuniew	26,5 Niemiec
400 m pł	
52,4 Litujew	54,2 Kostrzewski
80 m pł kobiet	
11,3 Gokieli	12,2 Gościniak i Walasiewicz

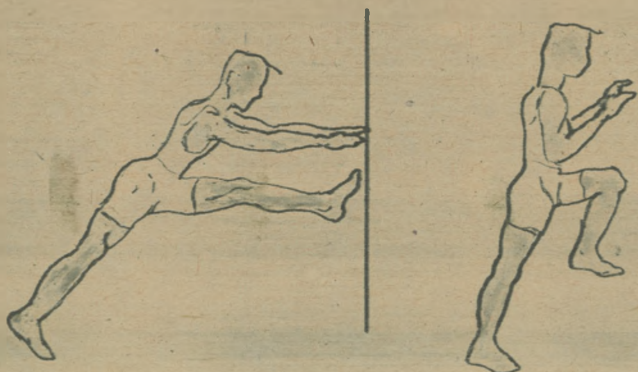
Dlaczego wyniki nasze w biegach przez płotki są tak słabe?

Dwie — zdaniem naszym — przyczyny wpływają na to:
1) że do biegów przez płotki nie zabierają się poważnie sprinterzy,
2) że płotkarze nasi nie starają się o należyte opanowanie techniki przejścia płotka.

Chcąc w biegu przez płotki dojść do wyników europejskich trzeba umieć szybko biegać. Poniżej 15-tu sekund na 110 m pł. nie osiągnie nikt, kto nie przebiegnie stumetrówki w czasie około 11-tu sekund. A niestety nie mamy płotkarzy przebiegających 100 m poniżej 11 sekund. Jedynie Ogłoblin przebiegł w ubiegłym sezonie setkę w równe 11 sek. Spodziewać się też należy, że właśnie on — w zbliżającym się sezonie — poprawi znacznie swoje wyniki. Sucheński, który w ubiegłym sezonie uzyskał na 100 m czas 10,6 sek. mógłby dojść do b. dobrych wyników, gdyby zechciał specjalizować się właśnie w tej konkurencji. Wtedy zamiast 17,4 osiągniętych w 1950 r. mógłby uzyskać co najmniej 14,8 sek. To, że w tabeli naszych płotkarzy prowadzi miotacz Krzyżanowski (15,5 sek.), przebiegający 100 m zaledwie w 11,6 sek. — świadczy doskonale o wszechstronności i pracowitości oraz odwadze w ostrym „atakowaniu" płotka, ale b. źle o naszych specjalistach — płotkarzach.

Trzeba, ażeby nasi trenerzy próbowali nakłonić młodzież (a przede wszystkim sprinterów) do uprawiania biegów przez płotki, stosując właściwą metodę nauczania. Nie wolno np. kazać młodzieży wykonywać od razu „szpagatów" i atakować wy-

dokończenie na str. 13



Dobrze! | **Źle!**



Na lewo: Kolano nogi „atakującej" (zamachowej) wznosi się szybko w górę. Ramię (lub ramiona) wysuwa się do przodu. Odbicie rozpoczyna się ze śródstopia.

Na prawo: Noga oporuje przy odbiciu zbyt silnie. Tułów pochylony do tyłu, odbicie z pięty.





Na lewo: Kolano wzniesione wysoko. Tułów wychylony do przodu.

Na prawo: Tułów wyprostowany.

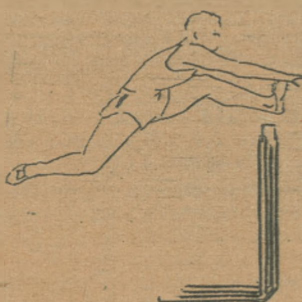




Na lewo: Wymach przedudzia do przodu (prawie całkowity wyprost nogi w kolanie). Jedno lub oba ramiona wyciągnęte do przodu.

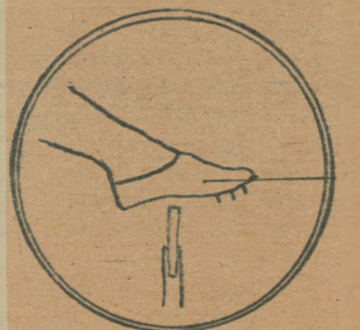
Na prawo: Ramiona szeroko rozpostarte.





Na lewo: Wychylenie tułowia trwa. Kolano nogi „atakującej" dotyka klatki piersiowej. Palce stopy „atakującej" wskazują do góry.

Na prawo: Palce stopy atakującej wyciągnięte w przód.





Na lewo: Noga odbicia rozpoczyna boczny ruch ominięcia płotka. Tułów w dalszym ciągu wychylony do przodu.

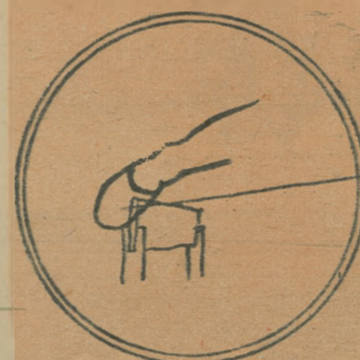
Na prawo: Przedwczesny wyprost tułowia. Kolano nogi odbicia skierowane w dół.





Na lewo: Boczne podciągnięcie kolana do klatki piersiowej, a pięty do pośladka. Noga „atakująca" opuszczona zostaje luźno w dół.

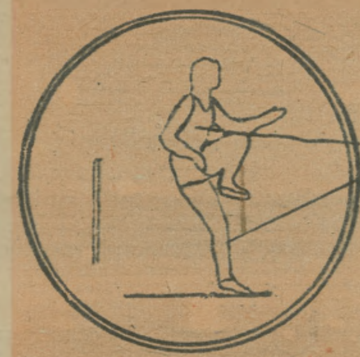
Na prawo: Palce nogi odbicia (zakrocznej) skierowane w dół mogą wywrócić płotek.





Na lewo: Przy lądowaniu tułów wychylony do przodu, umożliwi szybkie wykonanie następnego kroku.

Na prawo: Tułów wyprostowany. Nieodpowiednie ułożenie nóg.





Chcesz być dobrym płotkarzem, poświęć temu ćwiczeniu dużo uwagi. Po uzyskaniu pewnej ruchomości w stawie biodrowym, nie będziesz wywracać płotka w czasie biegu. Początkujący winien wykonywać ćwiczenie to codziennie w porannej lub wieczornej gimnastyce domowej, przenosząc nogę ponad krzesłem. Ćwicz na jedną i drugą nogę. W biegu na dystansie 200 m, a jeszcze częściej na 400 m przez płotki zajdzie niekiedy konieczność przejścia płotka z nogi „słabszej".

dokończenie ze str. 12.

sokich płotków, ażeby przez ewentualną kontuzję nie zniechęcić młodzieży do tej konkurencji. Do biegu przez płotki wolno przystąpić dopiero po należytym opanowaniu szeregu ćwiczeń, z których na plan pierwszy wysuwają się:

1) Atakowanie płotka

Ćwiczenie to wykonać należy z dojścia do ściany. Zbliżając się do ściany — z odległości około 1,5 m wznosi się wysoko kolano (nogi atakującej) do góry (a), po czym — wykonując wymach przedudzia w przód — płotkarz wychyla się do przodu (b) opierając równocześnie stopę nogi zamachowej o ścianę (na wysokości około 120 cm). Ręce opierają się o ścianę przy stopie nogi atakującej. Kolano dotyka klatki piersiowej. Stopy nogi zakrocznej (odbicia) nie skręcać na zewnątrz. Ćwiczenie trzeba dobrze zautomatyzować, ażeby wymach nogi wraz ze skłonem tułowia i wysunięciem jednego lub obu ramion w przód był płynny.

2) Przenoszenie nad płotkiem nogi zakrocznej (odbicia)

Nogę zamachową prowadzi się obok płotka i stawia na ziemi mniej więcej półtorej stopy za płotkiem. Kolano nogi zakrocznej (odbicia) podciąga się wysoko do klatki piersiowej (pięta przy pośladku) i przenosi się nogę bokiem ponad płotkiem. Ruch musi być ciągły i prowadzić do następnego kroku marszowego. Ćwiczenie wykonywać należy najpierw nad niskim płotkiem i w marszu, później w lekkim biegu, a wreszcie w szybkim i nad płotkiem normalnym (106 cm).



3) Ćwiczenie pierwszego kroku poza płotkiem

Do ćwiczenia tego ustawia się płotek początkowo na wys. 75 cm, później na 91, a wreszcie na 106 cm. Stopa nogi zakrocznej oparta o górną listwę płotka (a) (kolano wzniesione w górę do dołka pachowego, pięta przy pośladku). Z pozycji tej należy wychylić się daleko do przodu — aż do utraty równowagi (b), po czym wykonać kilka kroków biegowych do przodu. Szczególną uwagę zwracać na to, ażeby noga opierająca się o ziemię dotykała możliwie jak najdłużej ziemi, dopóki środek ciężkości ciała nie znajdzie się przed tą nogą, gdyż wtedy dopiero będzie można wykonać długi, korzystny krok do przodu, co posiada b. wielkie znaczenie dla szybkiego przebycia przestrzeni międzypłotkowej.

Równocześnie z tymi ćwiczeniami wykonywać należy: a) obszerne wymachy nóg w przód, w tył i w bok, b) z postawy lub z marszu siad płotkowy, c) w siadzie płotkowym skłony, skręty i krążenia tułowia itd.

Ucząc się samego przechodzenia płotka należy najpierw w lekkim biegu przekraczać (a nie przeskakiwać): wyznaczone na bieżni linie, urojone kałuże, a następnie ułożoną na niewielkiej wysokości poprzeczkę. Stopniowo zwiększać należy szybkość dobiegu przechodząc do normalnej odległości do pierwszego płotka (13,72 m).

W czasie zaprawy należy położyć największy nacisk na przejście płotka w pełnym biegu. Gdy to się udaje, podwyższa się wysokość płotka. Po dobrym opanowaniu przejcia jednego płotka, następne płotki przejdziesz z łatwością, jeśli rozporządzasz wielką szybkością. Jeden z rekordzistów świata przez pierwszy rok swej pracy zwracał uwagę wyłącznie na przejście pierwszego płotka. Przechodził go z taką szybkością i impetem, jak gdyby go w ogóle nie było... Doszedł też do wyników, jakimi zaimponował światu.

ST. MASZEWSKI

BUDOWA I PIELĘGNACJA KORTU TENISOWEGO

Budowa dobrego, elastycznego i szybkiego kortu nie jest łatwa i wymaga dużego doświadczenia.

Przede wszystkim należy wykonać wykop głębokości około 30 cm. Spód wykopu wypełniamy 10 — 15 cm warstwą łamanego betonu lub grubej cegły. Podkład taki utrzymuje wilgoć, wskutek czego kort nie wysycha prędko i utrzymuje pożądaną elastyczność. Warstwę tę przysypujemy grubym żużlem (10 cm), miałkim żużlem (5 cm) i 3-centymetrową warstwą dobrze wiążącej się, ogrodowej ziemi. Nawierzchnię stanowi 2-cm warstwa ziemi dobrze wiążącej, pomieszana z mączką ceglaną (z cegły palonej).

Przy budowie kortu ceglanego na warstwę miałkiego żużlu kładzie się również ziemię (3 cm) i na to przychodzi 2—5 cm warstwa mączki ceglanej — dobrze przesianej — którą należy mieszać z wapnem hydraulicznym dla lepszego związania się. Mieszamy w stosunku 65% mączki ceglanej i 35% wapna hydraulicznego. Można też mieszać 50% : 50%.

Przy budowie kortu cementowego na warstwę miałkiego żużlu i ziemi kładzie się około 5 cm warstwę cementu. Kort cementowy jest o tyle praktyczniejszy, że nie wymaga tak troskliwej pielęgnacji jak korty ceglane.

Przy budowie kortów należy pamiętać o tym, aby każda warstwa była oddzielnie wałowana. — Nawierzchnię kortu należy długo wałować i dobrze polewać, zanim przystąpi się do gry.

Pielęgnacja kortu jest rzeczą bardzo ważną. Co kilka godzin należy kort zamieść specjalnymi szczotkami lub zacieraczkami, sporządzonymi z worków. Można do tego również używać starych siatek. Wieczorem, po grze, należy dziury załatać, przeszczotkować, a następnie mocno skropić. Do zacierania dziur używamy specjalnych packę drewnianych, podobnych do używanych w murarstwie.

Nie wolno kortu pozostawiać na noc w takim stanie, w jakim się go zostawiło po grze. W lecie, w czasie wielkich upałów trzeba kort często polewać i nie dopuścić do wyschnięcia jego nawierzchni.

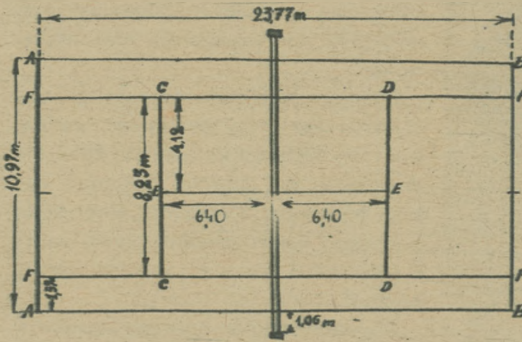
Kort tenisowy jest bardzo kosztowny i dlatego nie wszystkie zrzeszenia mogą sobie pozwolić na wybudowanie dostatecznej ich ilości, co umożliwiłoby masowe uprawianie tego sportu. Szczególnie na wsi w wielu LZS-ach, gdzie sport tenisowy staje się coraz bardziej popularny, problem budowy kortów jest palący.

Boisko tenisowe wg fot. 3 umożliwia uprawianie tego sportu. Koszt budowy jest minimalny. Wystarczy podwórko szkolne, jeśli jest twarde i dość równe lub też łąka (wówczas nie konieczne jest nawet przestrzeganie dokładnych wymiarów kortu, jak na fot. 1). W ziemię należy wbić 2 paliki wysokości 90 cm (fot. 3) — zawiesić pomiędzy nie sznurek, przetykany — dla lepszej widoczności — białymi szmatkami i wyznaczyć linie przy pomocy małego rowka, w który wsypujemy kredę lub wapno.

Na boisku tenisowym, którego wymiary są dowolne, najlepiej grać drewnianymi rakietkami tzw. „packami" (fot. 2). Do wyrobu rakietek tych najlepiej nadaje się drzewo bukowe. Waga rakietki waha się od 250 g. do 350 g.

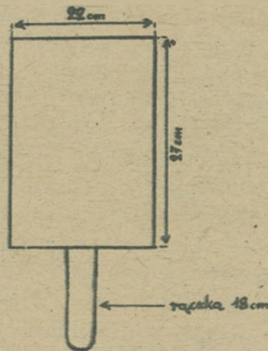
Na takim boisku tenisowym zasady gry różnią się od tych, które obowiązują na normalnym korcie. Piłki podaje się od dołu w dowolne miejsce na pole przeciwnika. Piłka jest „nieważna" jeżeli dwukrotnie odbije się od ziemi lub też przeleci poniżej sznurka. Można się umówić i grać do 21 punktów, tak jak w tenisie stołowym.

Z. BEŁDOWSKI

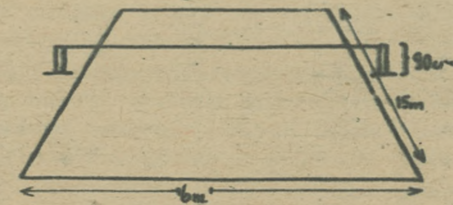


Dokładne wymiary kortu tenisowego:

A-B-B-A — granice kortu do gry podwójnej.
F-F-F-F — granice kortu do gry pojedynczej.
C-D — boczna linia pola podania.
C-C i D-D — linie końcowe pola podania.
E-E — linia środkowa pola podania.
A-A i B-B — linie główne.



Drewniana rakietka tzw. „packa". Wymiary podane są w przybliżeniu.



Boisko tenisowe. Wymiary podane są w przybliżeniu.

CHARAKTERYSTYCZNE DANE CYFROWE W BIEGACH PRZEZ PŁOTKI

Dystans ilość płotków.	Wysokość płotka w cm	Odległość od startu do pierwszego płotka w m.	Odległość między płotkami w m.	Ilość kroków od startu do pierwszego płotka	Ilość kroków między płotkami	Długość kroków od startu do pierwszego płotka w cm.	Długość kroków między płotkami w cm.
110 m 10	106	13,72	9,14	8	3	70—110—120 140 165 175—182 190 220	103—164 190 210 220
200 m 10	76.2	18,29	18,29	10	7	60—115— 120 - 140 160 170— 190 200 210 - 215 - 2	Przeciętna długość kroków między płotkami 215 cm.
400 m 10	91,4	45	35	22	15	60—115—130 140—160—180 200—210 220 /14 kr. po 220/	Przy 15 krokach między płotkami długość kroku 215. Przy 17 krokach długość kroku 190
80 m 8	76,2	12	8	8	3	60—100—120 140—145—150 150—150—184	115 140 165—170



DOBRY zapowiadacz dobre zawody



Speaker pełni w czasie zawodów jedną z najważniejszych funkcji. Od niego w znacznej mierze zależy powodzenie i udanie się imprezy. Dobry speaker jest prawą ręką kierownika zawodów, utrzymuje zawodników w odpowiedniej karności, dba o ogólny porządek na boisku (jednym trafnie wypowiedzianym zdaniem potrafi więcej zdziałać aniżeli kilku porządkowych), a przede wszystkim stara się **o utrzymanie żywego kontaktu między zawodnikami a publicznością.**

Tak być powinno. Niestety bardzo często dzieje się u nas inaczej. Rola speakera zarówno na niewielkich, jak i na najpoważniejszych imprezach ogranicza się jedynie do lakonicznego zapowiadania poszczególnych konkurencji i do ogłaszania wyników. Rzecz jasna, że tak zapowiadane zawody rzadko kiedy są ciekawe.

Dobry speaker potrafi nawet z imprezy, w której udział biorą przeciętni zupełnie zawodnicy stworzyć ciekawą imprezę. Dzięki nieodpowiedniemu zaś zapowiadaniu — nawet udział mistrzów i rekordzistów — przejść może bez echa, bez większego zainteresowania publiczności. Od speakera zależy więc czy publiczność żywo interesuje się zawodami i „bierze" w nich udział. Z tego też powodu dobrzy organizatorzy imprezy muszą wcześnie pomyśleć o osobie zapowiadającego i dać mu zapas ciekawego materiału i to już na kilka dni przed zawodami. Ważnej funkcji speakera nie wolno powierzać w ostatniej chwili jednemu z sędziów lub człowiekowi przypadkowemu. Zapowiadających należy szkolić i wychowywać. Informujący publiczność o przebiegu zawodów na wzór konferansjera składanego widowiska teatralnego musi umieć wtrącić od czasu do czasu odpowiednią wstawkę — dowcipną, żartobliwą o charakterze wychowaczym, opowiedzieć krótką dykteryjkę w celu wypełnienia pewnych przerw. Dobre, ciekawe, dowcipne wstawki ożywiają widownię i wprowadzają właściwą atmosferę na imprezie.

Wielka rola speakera polega na wychowywaniu publiczności. W wypadku niewłaściwych okrzyków pod adresem sędziego lub zawodników speaker musi umieć wkroczyć i zająć odpowiednie stanowisko. Dlatego też dobry speaker powinien być świadomy celów i zadań sportu ludowego i reprezentować wysoki poziom ideologiczno-wychowawczy. Znając również przepisy potrafi publiczności wyjaśnić takie czy inne szczegóły, nie zawsze dla niej zrozumiałe.

Speaker powinien być inteligentny i spostrzegawczy, powinien wyróżniać się szybkim refleksem, znać się doskonale na sporcie, posiadać dobrą wymowę, a przede wszystkim powinien umieć zmobilizować, zainteresować i porwać widzów przebiegiem walk.

Do obowiązków dobrego speakera należy:

1. Na krótko przed rozpoczęciem zawodów omówić w kilku słowach cel i zadanie imprezy oraz zapoznać publiczność z jej programem.

2. Zapoznać startujących i publiczność z regulaminem obowiązującym w danej imprezie i z regulaminem obowiązującym zawodników, podając między innymi, że na boisku poza zawodnikami i sędziami (zajętymi przy danej konkurencji) n i k t przebywać nie może.

3. W czasie defilady lub uroczystości otwarcia zawodów winien on zwrócić uwagę publiczności na startujących w imprezie przodowników pracy, członków młodzieżowych brygad sportowych, przedstawicieli wsi, najlepszych zawodników itd.

4. Przy niewielkiej ilości startujących — przedstawić publiczności zawodników, zwracając uwagę nie tylko na ich wyniki sportowe, ale również na ich zawód, na wykonywaną w życiu codziennym pracę, wykonywane normy i czynione postępy w nauce (podanie pewnych szczegółów o startujących zawodnikach ma wielkie znaczenie, gdyż publiczność traktuje ich po tym jak swoich znajomych, jak żywych ludzi, a nie jak suche tylko numery startowe).

5. Ogłaszać, na jakich torach startują zawodnicy, jakie osiągają wyniki i starać się od początku wytworzyć na boisku taką atmosferę, ażeby publiczność zagrzewała oklaskami i okrzykami zawodników do walki, ażeby wspólnie z zawodnikami przeżywała toczącą się na stadionie walkę, aby oklaskiwała nie tylko zwycięzców — ale wszystkich uczestników zawodów.

6. W czasie trwania konkurencji podawać kolejność prowadzących zawodników, a bezpośrednio po jej zakończeniu — osiągnięte wyniki.

7. Przy biegach długich podawać ilość okrążeń, jakie zawodnicy mają do przebiegnięcia, jak również międzyczasy osiągane na poszczególnych kilometrach lub nawet na poszczególnych okrążeniach.

8. Porównywać uzyskane wyniki z rekordami powiatowymi lub wojewódzkimi, zrzeszeniowymi czy nawet — z rekordami Polski.

Dla dobrego prowadzenia zawodów na niezbyt wielkich stadionach) wcale nie są potrzebne mikro i gigantofony. Wystarczają zwykłe tuby. Speaker spełni jednak swoją rolę dopiero wówczas, gdy stanie przed publicznością dobrze przygotowany i gdy pełnić będzie swoją funkcję z całym sercem, inteligencją i energią i zrozumieniem swej roli lub wychowawcy widowni.

INSTRUKTORZY

Prowadzenie zajęć sportowych w sekcjach, grupach i drużynach należy powierzyć najbardziej obeznanym ze sportem członkom, instruktorom aktywistom społecznym. Najlepiej do tych czynności nadają się instruktorzy i przodownicy, którzy ukończyli kursy wychowania fizycznego i uzyskali w tym kierunku odpowiednie kwalifikacje fachowe.

Pierwszym obowiązkiem instruktora społecznego jest prowadzenie zajęć z grupą lub sekcją. Instruktor powinien troszczyć się o to, żeby członkowie jego sekcji czynili stałe postępy w wybranej dyscyplinie sportu i żeby wszyscy zdobywali normy na odznakę SPO. Obowiązkiem jego również jest troska o urządzenia sportowe i sprzęt, które w miarę możliwości należy przygotować pracą samej sekcji. Żeby uzyskać dobre wyniki instruktor sam musi służyć przykładem zarówno w pracy sportowej, jak i społecznej.

Jednocześnie instruktor powinien wymagać od sportowców punktualnego przychodzenia na zajęcia, przestrzegania osobistej higieny, sprawdzać czy członkowie zajmują się poranną gimnastyką, czy w wolnych chwilach ćwiczą pojedyńczo, gdy z powodu prac cała grupa lub sekcja ćwiczyć nie może.

Instruktor powinien wyrabiać u sportowców poczucie dyscypliny i odpowiedzialności za stałe postępy całej grupy lub drużyny. Nie wolno dopuszczać do zarozumiałości sprawniejszych sportowców w stosunku do mniej sprawnych. Instruktor powinien uważać by słabsi nie byli wyśmiewani, gdyż to obraża początkujących i może ich zniechęcić do sportu. Należy dążyć do tego, żeby bardziej doświadczeni i zaawansowani pomagali słabszym sportowcom radą i dobrym przykładem. W ten sposób instruktor powinien stać się wychowawcą swojej grupy lub sekcji, dbającym o to, żeby sportowcy jego grupy lub sekcji tworzyli zwarty i zdyscyplinowany zespół.

JAK PRZEPROWADZAĆ ZAJĘCIA

Zajęcia z sekcją lub grupą przeprowadza instruktor. Zajęcia należy przeprowadzać dwa do trzech razy w tygodniu.

Lekcja sportowa

Ćwiczenia powinny trwać półtorej godziny. Bez względu na rodzaj sportu, lekcję należy rozpoczynać od ćwiczeń przygotowawczych — lekkich i łatwych, rozgrzewających organizm i przygotowujących do wykonania ćwiczeń o większym wysiłku. Ćwiczenia te poprzedzone są zbiórką ćwiczących w dwuszeregu, przywitaniem, odliczeniem, sprawdzeniem obecności, a następnie podaniem celu lekcji i krótkim omówieniem ćwiczeń, które będą przeprowadzone. W ćwiczeniach wstępnych przeprowadzamy marsz po niedużym obwodzie koła (kilka razy), a potem krótkotrwały lekki bieg. Kończymy tę część lekcji kilkoma łatwymi ćwiczeniami gimnastycznymi, zawartymi w rozdziale pt. „Gimnastyka". Część przygotowawcza lekcji nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. W części głównej przystępujemy do ćwiczeń właściwych. Ta część lekcji będzie więc zawierała ćwiczenia z danej gałęzi sportu (dla sekcji lekkoatletycznej — ćwiczenia lekkoatletyczne, dla sekcji pływackiej — pływanie, dla drużyny piłkarskiej — ćwiczenia z piłką itd.), a więc ćwiczenia, których zadaniem jest wyrobienie techniki (umiejętności) i kondycji (wytrzymałości) u ćwiczących. Najpierw trzeba powtórzyć ćwiczenia z poprzedniej lekcji, a potem ćwiczyć nowe. Każde nowe ćwiczenie instruktor najpierw musi sam pokazać ćwiczącym, a później sprawdzić prawidłowość jego wykonania przez ćwiczących i poprawić błędy.

Dla ułatwienia kontroli można ćwiczących podzielić na dwójki lub trójki i poprosić sprawniejszych do pomocy w kontrolowaniu i poprawianiu błędów u słabszych.

Na zakończenie lekcji dla uspokojenia trzeba wykonać kilka łatwych i lekkich ćwiczeń gimnastycznych lub odbyć krótki spacer (3—4 min.). Do każdej lekcji instruktor powinien starannie przygotować się, opracowując szczegółowy plan lekcji (konspekt), w którym należy spisać wszystkie ćwiczenia, które będą przerabiane. Po zakończeniu lekcji trzeba w planie (konspekcie) zaznaczyć te ćwiczenia, które ćwiczący wykonywali słabo, aby je następnym razem powtórzyć. Trzeba pamiętać o tym, że nauczanie każdego sportu rozpoczynamy od ćwiczeń łatwych i prostych, a w miarę nabywania sprawności i umiejętności, przechodzimy do coraz bardziej złożonych ćwiczeń i o coraz większym wysiłku.

Ten porządek zajęć nadaje się dla każdej grupy lub drużyny, dla lekkoatletów, piłkarzy, zapaśników, gimnastyków i innych.

Lekcję ogólnego przygotowania przeprowadza się inaczej. Rozpoczynamy ją tak samo od niedużej rozgrzewki. Następnie przechodzimy do gimnastyki, a po gimnastyce przeprowadzamy biegi, każąc każdemu ćwiczącemu wykonać po dwa trzy starty (wybiegi) na krótki dystans. Potem następują skoki w dal i wzwyż oraz rzuty granatem. Ćwiczenia te powinny trwać 40 min.

Po tych ćwiczeniach należy zrobić krótką przerwę i pozostałe pół godziny lub godzinę przeznaczyć na ćwiczenia dowolne (według upodobań ćwiczących). Zwolennicy rzutów zajmą się ćwiczeniem rzutów, biegacze przejdą do biegów średnich i długich lub powtórzą jeszcze kilka startów na krótkie dystanse, siatkarze pójdą na boisko siatkówki, a pływacy do rzeki itp.

Tak samo jak lekcję sportową, lekcję ogólnego przygotowania fizycznego należy zakończyć kilkoma ćwiczeniami gimnastycznymi, rozluźniającymi mięśnie i uspokajającymi serce.

Zasada doboru ćwiczeń w lekcji również ta sama — od ćwiczeń prostych do złożonych i od ćwiczeń o małym napreżeniu do wymagających coraz większego wysiłku.

Po zakończeniu każdej lekcji instruktor powinien omówić przerobioną lekcję i udzielić wskazówek do ćwiczeń uzupełniających w wolnych chwilach. Takie wskazówki konieczne są szczególnie dla tych, którzy ze względu na rodzaj pracy nie mogą przychodzić na grupowe zajęcia. Od czasu do czasu należy przeprowadzać „próbne" zawody, żeby sprawdzić postępy jednych, a braki i błędy u innych.

Na dwa, trzy tygodnie przed zawodami gminnymi lub gromadzkimi, lub przed zdawaniem normy na SPO należy zwiększyć częstliwość i natężenie ćwiczeń, by na dwa, trzy dni przed zawodami przerwać ćwiczenia.

(dokończenie nastąpi)

J. SIPOWICZ

O MASOWEJ PIEŚNI SPORTOWEJ

Któż z nas nie lubi śpiewać. Śpiewamy chętnie przy zabawie i pracy, na wycieczce i defiladzie, w szerokiej przestrzeni pól i w zamkniętym lokalu klubu czy świetlicy.

Jesteśmy obecnie świadkami wspaniałego rozwoju pieśni masowej, własności całego narodu. Pieśni te pełne prostoty, bogate w treść towarzyszą nam w pracy, mobilizują do nowych wysiłków, łączą serdecznymi, koleżeńskimi więzami i wraz z nami walczą o najpiękniejszą ideę braterstwa i pokoju.

Jesteśmy też świadkami walki o piękno i treść tych nowych pieśni. Przełamujemy pozostałości przedwojennego repertuaru lichych „szlagierów" i beznadziejnych kabaretowych kupletów, walczymy z amerykańską szmirą, która zatruwała dusze naszej młodzieży swą bezmyślną, ogłupiającą treścią i łatwizną melodii.

Nam sportowcom nie może być obojętne co i jak śpiewamy. Nam, którzy reprezentujemy radość życia, zdrowie, tężyznę fizyczną i moralną — sprawa ta powinna być szczególnie bliska. Nam piosenka winna towarzyszyć na boiskach i treningach, na obozach i kursach, z nami powinna wędrować turystycznymi szlakami wśród lasów, jezior i gór.

I musi to być piosenka piękna, czysta, pełna pogody i prostoty, piosenka będąca wiernym odbiciem epoki, w której żyjemy.

Dlatego każde koło, każdy klub czy świetlica winny zająć się gorąco tym problemem i w ramach zebrań, wieczornic, w ramach zajęć kulturalno - oświatowych w swych zespołach sportowych winny organizować zbiorowe nauczanie piosenek sportowych.

Każdemu zarządowi koła, każdemu zespołowi, każdemu sportowcowi sprawa ta powinna mocno leżeć na sercu. Piosenka — to ważny czynnik wychowawczy i propagandowy w walce o nową socjalistyczną kulturę fizyczną.

Repertuar pieśni, które winniśmy śpiewać jest już wcale pokaźny. Mamy piękne o bogatych tradycjach pieśni robotnicze, nowe pieśni młodzieżowe i szereg tłumaczeń pieśni radzieckich o przepięknych melodiach urzekających liryzmem, wspaniałym humorem i pogodą. Ukazuje się też coraz więcej pieśni masowych o nowej tematyce związanej ściśle z epoką, w której żyjemy. I mamy też — co interesuje najbardziej szerokie rzesze sportowców — nowe masowe pieśni sportowe. Słuszne jest, by sportowcy znali i śpiewali wszystkie pieśni, które wymieniono wyżej. Ale zrozumiałe jest, że szczególnie bliska i droga powinna być im piosenka sportowa, którą winni rozpowszechniać przy każdej okazji i która będzie im pomocą w popularyzowaniu zagadnień ludowej kultury fizycznej wśród szerokich mas.

Do niedawna — prócz popularnego „Marszu sportowego" Dunajewskiego — piosenek sportowych nie było. Obecnie, w wyniku konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Kultury i Sztuki i Główny Komitet Kultury Fizycznej, otrzymaliśmy wiele bardzo dobrych i ciekawych tekstów, pod które kompozytorzy podłożyli melodie. W ten sposób otrzymaliśmy kilkanaście pieśni o różnorodnej tematyce sportowej. Treść tych piosenek, to przeważnie zagadnienia SPO, BSPO i zagadnienie łączenia wyników w sporcie z wynikami w pracy. Duży nacisk kładą pieśni sportowe na zagadnienie walki o pokój i Plan 6-letni. Ukazują się też piosenki pełne sportowego humoru. Osobną pozycję wśród tych nowych piosenek zajmują tłumaczenia sportowych pieśni radzieckich.

Polskie Radio rozpoczęło w ostatnich miesiącach rozpowszechnianie pierwszych masowych pieśni sportowych. Staraniem Wydziału Prop. i Agit. nagrano już kilka pieśni sportowych na płyty. Płyty te ukażą się wkrótce w sprzedaży i każda świetlica czy klub będą mogły zaopatrzyć się w nie w celu rozpowszechniania pieśni sportowych na swoim terenie.

W druku jest już część śpiewnika sportowego zawierająca ogólnie znane piosenki, natomiast zbiorek czysto sportowych pieśni ukaże się w tym jeszcze roku w osobnym wydaniu. Do tego czasu należy korzystać z nadawanych często przez radio piosenek oraz z wydrukowanych w pismach sportowych i młodzieżowych tekstów wraz z nutami („Sportowiec", „Sport", „Pokolenie" i „Scena świetlicowa" z miesiąca lutego lub marca).

Poziom pieśni sportowych nie jest w tej chwili szczytem doskonałości, tak teksty jak i melodie mają jeszcze wiele braków. Ale w każdym razie obserwujemy w tej chwili moment przełomowy w repertuarze naszych pieśni masowych, które po raz pierwszy w ten sposób ujmują tematykę sportową, tematykę interesującą ogromne rzesze naszego społeczeństwa. To, że nasi poeci tacy jak Łebkowski, Sadowski, Lipniacki i Żytomirski, którzy piszą teksty do piosenek sportowych — oraz kompozytorzy Olearczyk, Swołkień i Szpilman są żywo zainteresowani tematem — pozwala spodziewać się z czasem coraz lepszych i bogatszych osiągnięć w dziedzinie sportowej piosenki. Należy podkreślić, że wśród autorów nowych piosenek coraz częściej debiutują młodzi sportowcy — poeci.

Sport, to bardzo wdzięczny temat w piosence. Toteż piosenka sportowa może stać się wkrótce bardzo popularna nie tylko wśród sportowców. Hasła „Wyżej, dalej, szybciej" splotą się w piosence sportowej z hasłami Wielkiego Planu.

Niechże więc ambicją każdego zespołu sportowego stanie się sprawa rozpowszechniania naszych pieśni sportowych, które rozbrzmiewać winny w takt radosnego rytmu maszerującej sportowej gromady z każdego koła i Ludowego Zespołu Sportowego.

EMILIA SZCZUDŁOWA

Rozrywki umysłowe

pod red. JERZEGO BIELENI

1. ELIMINATKA

M	W	Ł	K	O	R	D	Z	I	S
I	E	D	Ż	D	Y	K	N	K	A
S	A	T	O	A	D	I	A	O	Z
K	N	O	Y	Y	I	A	B	O	I
S	K	A	R	Z	A	D	O	B	L
O	Y	G	W	A	J	R	O	R	D
Z	N	A	T	K	S	Ę	S	P	L
R	R	A	W	M	N	O	Y	D	O
P	G	R	A	C	A	Y	R	I	L
T	O	I	B	R	O	L	N	A	Y

Z rzędów pionowych podanej figury skreślić wyrazy o poniższych znaczeniach. Pozostałe litery, czytane rzędami p o z i o m y m i dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Rzemienie do wiązania. 2. Imię znanej tenisistki polskiej. 3. Rasa psa (l. mn.). 4. Boisko do tenisa. 5. Nowela M. Konopnickiej. 6. Inaczej: „plemię, gatunek". 7. Imię męskie. 8. Miara powierzchni. 9. Kawał lodu płynący po rzece. 10. Ludowe Zespoły Sportowe — skrót.

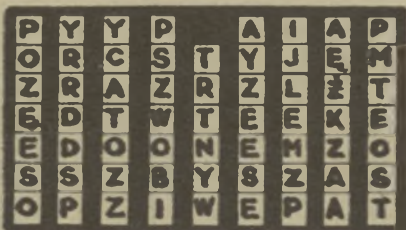
K. Fiedorowicz, Skarżysko Kam.

2. ZAGADKA OBRAZKOWA.

Odgadnąć znaczenie poszczególnych siedmiu obrazków, a następnie z każdego wyrazu wyjąć po dwie stojące obok siebie litery (z ostatniego wyrazu jedną literę) tak, aby czytając je kolejno otrzymać nazwę zrzeszenia sportowego w Polsce i jego siedzibę.

J. Majsak, Skarżysko.

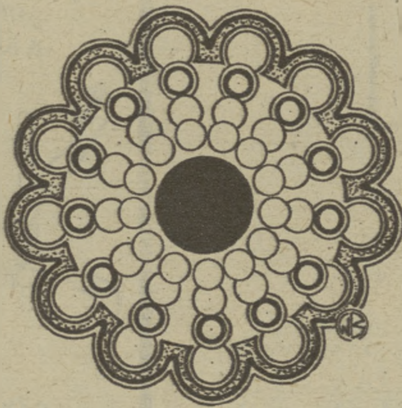
3. WYSUWANKA.



Podane kolumny pionowe powysuwać symetrycznie ku górze w ten sposób, aby odczytane kolejno rzędy poziome liter w nowoutworzonej figurze dały rozwiązanie.

Zdzisław Nogacki, Radzionków

4. PARAGRAMY.



Do podanej figury wpisać dośrodkowo 13 wyrazów trzyliterowych o podanym niżej znaczeniu. Wpisywanie zacząć od pól oznaczonych grubszym kółkiem. Następnie przez dodanie jednej litery do każdego wyrazu utworzyć 13 n o w y c h czteroliterowych wyrazów. Te nowe, dodane litery czytane kolejno dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów trzyliterowych: 1. Upięty zwój włosów. 2. Skorupiak jadalny. 3. Smoła pogazowa. 4. Pierwiastek chemiczny. 5. Znak, cecha. 6. Gatunek wierzby. 7. Inaczej: „podaruję". 8. Owad kąśliwy. 9. Lekarstwo — inaczej. 10. Zwierzę polarne. 11. Zwierzę domowe. 12. Zdrobniałe imię żeńskie. 13. „Pokój" w języku rosyjskim.

W. Barcikowski, Radom.

5. KALAMBUR

Drzew liściastych
sprzęt sportowy —
sprinter polski to czołowy.
„Anka ze Słupska".

* * *

Za prawidłowe rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania 10 książek. Rozwiązania prosimy kierować pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Łazienkowska 1 (uwaga na zmieniony adres) z dopiskiem na kopercie „rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania rozwiązań — trzytygodniowy.

ROZWIĄZANIA I NAGRODY

Rozwiązanie zadań umieszczonych w nr 5 „Sportowca": Konikówka literowa. „Na boiska sportowe po siłę i zdrowie". Eliminatka: „Sportowiec" (sala, paka, Kola, rama, tama, mola, Lena wiec). Ślimacznica: „Boks to sport mocnych pięści".

Mozaika: Gaca, kosz, Jany, meta, Papp, Noji, CDKA, ring, Stec, dysk, Lipp, skok, Brun, stal, młot, CWKS, Łącz, Vana. Czytajcie „Sportowca". Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali: 1. Zdzisław Piasecki, Gałkówek k Łodzi, Gałkówek Mały 86. 2. Zdzisław Nogacki, Radzionków, ul. Męcz. Oświęcimia 52, pow. Tarnowskie Góry, woj. Katowice. 3. Zbigniew Paruszewski, Koszalin, ul. Szeroka 10 m. 2. 4. Seweryn Słowik, Katowice, Armii Czerwonej 58 m. 2. 5. Jerzy Tabiszewski, Warszawa, ul. Zagórna 12-a m. 3. 6. Ryszard Łobarzewski, Pułtusk, ul. 22 lipca, Blok nr 1. 7. Piotr Rosłonowski, Biskupice Oławskie, Kolejowa 6, poczta Minkowice, woj. Wrocław. 8. Stanisław Chmirt, Bolesławice, D. Śląsk ul. Dzieci Wrześni 7. 9. Jerzy Pawłowski, Biała Podlaska, Kolejowa 17. 10. Tadeusz Świst, Strażów, poczta Strażów, woj. rzeszowskie.

NADSYŁAJCIE ZADANIA WŁASNEGO POMYSŁU

Dla autorów zamieszczonych zagadek przeznaczamy specjalne nagrody autorskie



Tadeusz Hutny, Oświęcim — Prenumeratę wpłacać należy PKO I-16647 pisząc na blankiecie za jaki okres wpłacacie, ewentualnie o jakie numery prosicie.

Podajemy Wam numery „Sportowca", w których zamieściliśmy artykuły o gimnastyce hokeisty z układem ćwiczeń i rysunkami Janouska część pierwsza w numerze 21 — 1950 rok — dokończenie w numerze 22 — 1950 r.

Z—t, Sopot. — Uprawiajcie sport wszechstronnie, ale nie forsownie. Poddajcie się badaniu w poradni sportowo - lekarskiej..

Zbigniew Żochowski, Gdynia. — Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze niedługo będzie wydawać pismo, w którym znajdziecie odpowiedź na wszystkie dręczące Was pytania.

Stefan Kajak, Ursus k W-wy. — Nie możemy Wam nic doradzić dokąd nie przyślecie nam bliższych danych o sobie (wiek, zdrowie itp.).

Rowerzysta I. M. z Piotrkowa. — Praca na rowerze jest płynna, rytmiczna i dlatego najmniej usposabia do nabawienia się żylaków. Zwykle na tę nieprzyjemną dolegliwość cierpią ludzie mający zajęcia stojące i wykonujący nogą czy nogami mało aktywne ruchy, jak np. motorniczy tramwajowy posługujący się nożnym dzwonkiem jako sygnałem, ekspedienci, kucharze, kelnerzy itp. Jeżeli ktoś nabawił się żylaków, powinien trenować ostrożnie, zaopatrzywszy się w gumową pończochę. Kolarski mistrz Polski, T. Stankiewicz stale trenował i brał udział w zawodach w gumowej pończosze, gdyż miał żylaki, których nabawił się będąc jeszcze chłopcem. Jeździć i trenować należy na małej przekładni, przy czym wielkość jej zależna jest od stosunku trybów dużego i małego. O sposobach treningu na rowerze wyścigowym znajdziecie wskazówki w książce Fr. Szymczyka pt. „Kolarstwo wyczynowe", o treningu na rowerze turystycznym pisaliśmy w roku ubiegłym w „Sportowcu". W drugim wydaniu książeczki pt. „Kolarstwo użytkowe i turystyczne" zamieszczone są również uwagi dotyczące masażu.

B. M. Pabianice. — Minima klasyfikacyjne o które prosiliście zamieściliśmy w numerze 7 „Sportowca".

Zygmunt Lipski, Włochy k W-wy. — O tenisie piszemy bardzo często; podajemy Wam tylko ostatnie numery: 23—24 (1950 r.) i 1—2—3—4—6 (1951 rok). W sprawie tych numerów zwróćcie się do PPK „Ruch" wpłacając na konto PKO I-16647.

Antoni Prysak, Aleksandrów Kuj. — O płotkach piszemy w numerze bieżącym. Wasz wynik 4.000 pkt. jest obiecujący. Trenujcie poszczególne konkurencje zwracając początkowo uwagę przede wszystkim na szybkość. W czasie treningu ćwiczcie bieg, jeden ze skoków i jeden z rzutów. Po właściwym opanowaniu tych konkurencji przejdźcie do następnych. Pamiętajcie, że dobrego dziesięcioboistę musi cechować szybkość, siła, skoczność i wytrwałość w pracy.

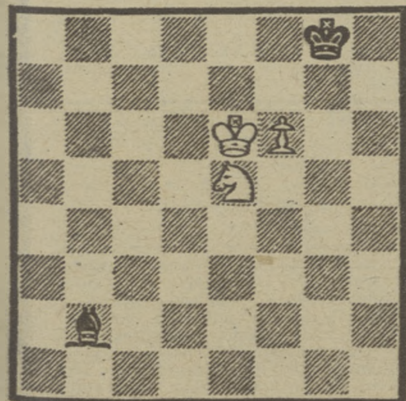
Gramy w Szachy

POD RED. M. WRÓBLA

SKOCZEK I PION PRZECIW GOŃCOWI

Jak to podałem w poprzednim numerze „Sportowca" zasadniczo Goniec jest nieco silniejszy od Skoczka ze względu na łatwość w manewrowaniu oraz większy zasięg. Zdarzają się jednak sytuacje, w których Skoczek walczy i to zwycięsko; odnosi się to przede wszystkim do sytuacji, kiedy strona silniejsza ma zaawansowanego piona i nie musi go zbyt długo przeprowadzać do pola przemiany.

Podobnie jak we wszystkich tego rodzaju końcówkach najważniejszą sprawą jest ochrona piona, naszej nadziei, gdyż po wymianie figury za piona samym Skoczkiem nie wygramy. Następnie musimy doprowadzić swego Króla w pobliże piona, gdyż inaczej szanse na zwycięstwo pozostaną w sferze marzeń. Zanalizujmy teraz jedną taką pozycję, którą przedstawia nasz diagram.



Białe zaczynają i wygrywają.

Najpierw parę słów o samej pozycji. Przewaga białych nie ulega wątpliwości, mają one zaawansowanego piona f6, chronionego przez Króla oraz dobrze ustawionego Skoczka. Czarne nie są bezbronne, gdyż zdołały one ustawić Króla tak, że atakuje on pole przemiany, dlatego droga do wygranej wcale nie jest prosta.

1.Kc6-e7!! Kg8-h7! najlepsza odpowiedź. Czarne mają jeszcze dwie inne możliwości, zupełnie złe 1..Gb2:e5, gdyż wtedy białe bez przeszkód dorabiają Hetmana, oraz obronę 1...Gb2—a3+; w tym wypadku gra potoczy się następująco: 2.Ke7—e8, Ga3—f8 3.f6—f7+, Kg8—g7 4.Se5—c6, Gf8—d6 5. Se6—e7 i pole przemiany jest wolne; białe wygrywają.

Znacznie trudniejsze zadanie stawia białym posunięcie 1...Kh7! Teraz najlepszą kontynuacją będzie ruch pionem **2.f6—f7, Gb2—a3 3. Ke7—e8. Kh7—g7 4. Se5—c4!** W tym układzie czarne mają do wyboru dwa posunięcia Gońcem; rozpatrzymy je po kolei.

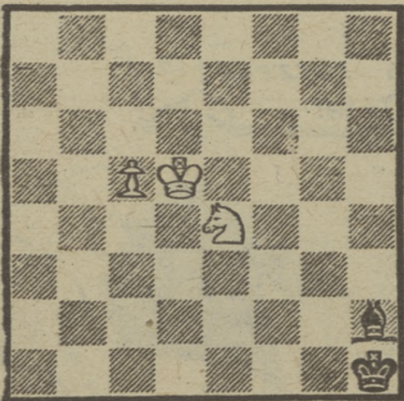
4..Ga3—b4! 5.Sc4—e3! tylko ten ruch wygrywa, gdyż uniemożliwiliśmy Królowi przyjście na pole f6, na co nastąpi Se3—d5+ i zdobycie Gońca.

5...Ge5—a3 6.Sb6—d5,Ga3—f8 7. Sd5—e7! i czarne są zmuszone do wymiany i białe lekko wygrywają. **4...Ga3—c5 5.Cc4 — b6!** jedyne posunięcie wygrywające, zabiera ono Królowi pole f6, gdyż wtedy nastąpi 6.Sb6—d7+ z wygraną figury. Natomiast po 5.Sd5—e3 nastąpi Kg7—f6 6.Se3—d5+.Kf6—e6 i pole e7 staje się niedostępne dla Skoczka i czarne uzyskują nierozegraną.

5...Gc5—a3 6.Sb6—d5,Ga3— f8 7. Sd5—e7 i wygrywa.

Po 4...Ga3—f8 możemy grać podobnie jak w poprzednim wariancie, to znaczy 5.Sc4—b6, zresztą to posunięcie nie jest korzystne, gdyż unieruchamia K, a jedyną szansą na ocalenie jest zajęcie pola f6 przez czarnego Króla, by opanować ważne pole e7 i nie dopuścić na nie białego Skoczka. Studium to skomponowali Kling i Hortwitz, było ono publikowane w roku 1851, a więc równo sto lat temu.

Drugie studium przedstawia walkę S i G w chwili, gdy pion znajduje się daleko od pola przemiany. Wygrana jest możliwa tylko dlatego, iż czarny Król znajduje się daleko od groźnego piona.



W. Kosek

Białe zaczynają i wygrywają

1.Se4—d6! Białe odcinają Gońca z wygodniejszej skośnej i zmuszają go do zajęcia drugiej linii znacznie mniej dogodnej do manewrowania, gdyż na krótszej linii a5—d8 jest znacznie trudniej stawiać skuteczny opór.

1...Gh2—g1 2.c5—c6,Gg1—b6 3.Kd5—e6, z groźbą 4.Ke6—d7 i 5.Sd6—c4 i czarne tracą ważną linię i zarazem i partię. Jedynym posunięciem będzie **3...Gb6—c7! 4.Ke6—d7—b8 5. Sd6—b5.Kh1—g2.** Teraz rozpoczyna się trudna walka z dobrze ustawionym G na długiej linii. Czarne słusznie przybliżają Króla do terenu walki.

6.Sb5—c7,Kg2—f3 7.Kd7—c8,Gb8—a7 8.Sc7—b5,Ga7—b6. Można także grać 8...Ga7—e3, wtedy nastąpi 9. Sb5—d6,Ge3—b6 10.Sd6—c4,Gb6—f2 11.Kc8—d7 i 12.Sc4—d6 z wygraną.

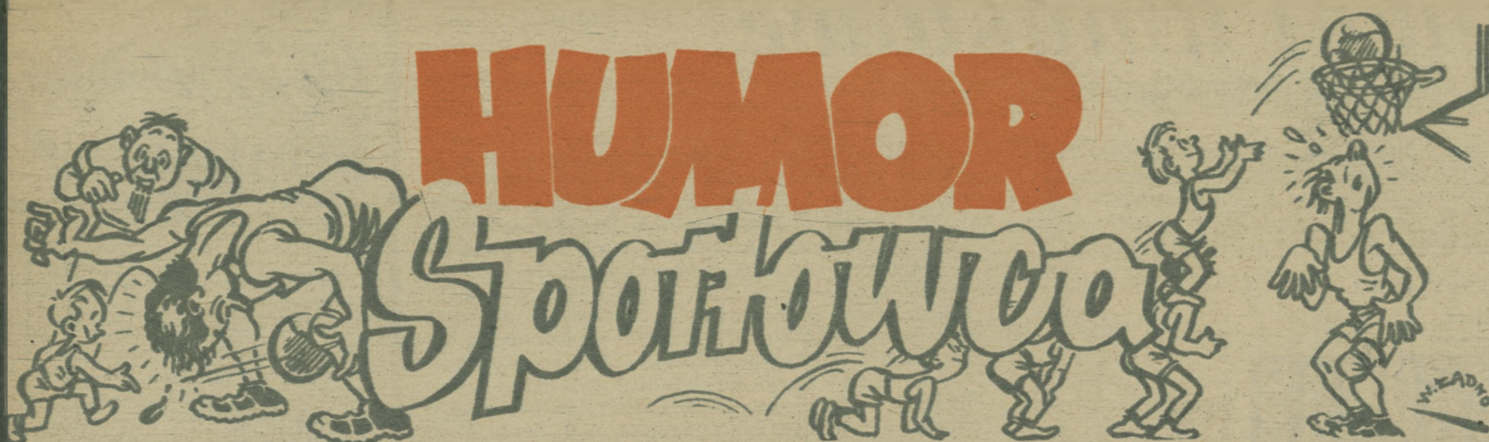
9.Sb5—a3! Kf3—e4 10.Sa3—c4! Gb6—f2 11.Kc8—d7.Gf2—g3 12.Sc4—d6+,Ke4—d5 13 c6—c7 i białe wygrywają.

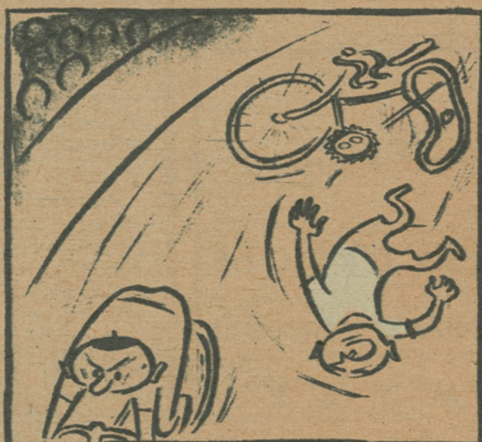
Końcówka ta pozwala nam na postawienie jeszcze jednej zasady, ważnej w rozgrywaniu pozycji przeciw Gońcowi. Wiemy, że dalekobieżne figury strzelają na całej linii i dlatego są groźne, iż atakują równocześnie cały kompleks pól. Jedną z naczelnych naszych prac będzie umniejszenie terenu działania. Dlatego starajmy się odrzucić Gońca przeciwnika na krótsze linie, sami zaś dążmy do zawładnięcia dłuższymi, gdyż z długich linii jest znacznie trudniej wyrzucić figurę, niż z krótszej, co na przykładzie naszym pokazał autor końcówki.

W a r u n k i p r e n u m e r a t y:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,70 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20.40 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.
Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej. Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 80-542.

R E D A G U J E K O L E G I U M R E D A K C Y J N E
2-B-29110

W Y D A W C A — Główny Komitet Kultury Fizycznej
R e d a k c j a — Warszawa, Łazienkowska 1. Tel. 704-82.
A d m i n i s t r a c j a — W a r s z a w a, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.









Dajcie mi, ale raz dwa, kiszkę do wymiany!



Odważny szermierz — arystokrata



A teraz proszę akt 487!



PIŁKA NOŻNA NA ZACHODZIE.



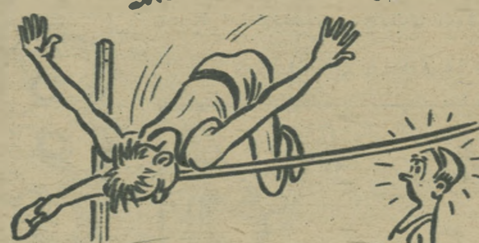
SPORT W USA



(Fizkultura i Sport)











Odpowiedzi na pytania z nr. 7

1. Rozróżnia się następujące wieloboje:

   dla mężczyzn: pięciobój: skok w dal, rzut oszczepem, bieg 200 m, rzut dyskiem i bieg 1500 m. dziesięciobój: bieg 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą, skok wzwyż, bieg 400 m (1 dnia) i 110 ppl., rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem, bieg 1500 m (2 dnia);

   dla kobiet: trójbój: bieg 100 m, skok wzwyż, rzut oszczepem;
   pięcioboje: a) bieg 100 m, skok w dal, pchnięcie kulą (1 dnia) i skok wzwyż, rzut oszczepem (2 dnia);
   b) pchnięcie kulą, skok wzwyż, bieg na 200 m (1 dnia), bieg 80 m ppl. skok w dal (2 dnia).

2. Trasę do Biegu Narodowego należy wymierzyć jak najdokładniej miarą 50 lub 20 metrową ewentualnie sznurkiem takiej długości.

   Wyniki 1 lub kilku pierwszych zawodników należy mierzyć na czasomierzach (w ostatecznym wypadku na zegarku z sekundnikiem). Ażeby ustalić wyniki wszystkich startujących, organizatorzy winni przygotować specjalną szafkę z dwoma szufladami (lub dwa pudełka). Przybiegający na metę wrzucają karty uczestnictwa do górnej szuflady (lub pudełka). Z chwilą upłynięcia czasu wymaganego na SPO zamyka się szufladę (pudełko), a przybiegający zawodnicy wrzucają kartki do szuflady dolnej (innego pudełka). Stosować można również sposób przyjmowania kartek przez sędziego do chwili uderzenia gongu (oznaczającego, że czas potrzebny do wykonania danego minimum upłynął). Dalsze kartki odbiera następny sędzia.

3. Istnieją dwa style klasyczne: A (żabka) i B (motylek). Przy stylu A ramiona pracują przez cały czas w wodzie, przy stylu B ramiona przenosi się — po „pociągnięciu“ — ponad wodą.

4. Jeżeli piłka pęknie, przed przekroczeniem linii bramkowej, bramki strzelonej sędzia nie uzna, gdyż piłka jest w grze tak długo, dopóki odpowiada przepisom, czyli dopóki ma właściwą wagę, obwód itp. Sędzia zarządzi wówczas rzut neutralny z miejsca, w którym piłka straciła charakter odpowiadający przepisom.